ひょうご親学習プログラム

ゆったりゆっくり親育ち

平成２２年度版

兵庫県教育委員会

ひょうご親学習プログラム目次

はじめに 1

ひょうご親学習プログラムがめざすもの 2

取扱説明書 3

コラム１ 5

プログラム集

絵本の活用　中高生向け　教員・支援者向け　親向け

「気づく」プログラム

1 「赤ちゃんに新聞を配る」赤ちゃん新聞 7

2 すき焼きの具と隣の子育て 9

3 「きかせて、きかせて」共感トレーニング 13

4 「新発見　親子で街へでかけよう」中高生ふれあい育児体験 15

5 「赤ちゃんがやってきた！」わたしへのおくりもの 17

6 かみさまからのおくりもの 19

7 考えてみよう「お母さんの気持ち」 21

「つながる」プログラム

8 気持ちを伝えるレッスン 23

9 大切なきみ 27

10 どんな気持ちも大切だよ 29

11 よんで　よんで 31

12 いっしょ　いっしょ 33

13 だいじなしゅくだい 35

14 ころころ体験 37

15 がたんごとんごっこ 39

16 「魔法の親子あそび」我が子がかわいくなる 41

「楽しむ」プログラム

17 子育てへの挑戦！　パパ検定！ 43

18 私のな・ま・え 45

19 プログラムを作る　プログラム 47

20 まねっこ　まねっこ 49

21 いっしょに作ろう 51

「受け止める」プログラム

22 何を聴く？　どのように聴く？ 53

23 子育ての値段 57

「ふれあう」プログラム

24 「心湯ったりいい気持ち」おふろやさんごっこ 59

25 「親子でよ～いどん」運動会ごっこ 61

26 子どもとの遊び方教えますーわらべうた編ー 63

27 子どもと一緒にお話の世界へとびこもう 65

コラム2 67

アイスブレイク集

「つながる」アイスブレイク

1 子どもの自分を愛する 69

2 非連想ゲーム 70

3 じゃんけん列車 71

4 お名前なあに？ 72

5 ○○さんの隣です 73

6 名前を届けるよ 74

7 話さなくても伝わるよ 75

「楽しむ」アイスブレイク

8 おでこにE 76

9 おりがみゲーム 77

10 見えない輪ゴム 78

11 お手玉あそび 79

12 ストップ・アンド・ゴー 80

「寄り添う」「癒し」アイスブレイク

13 ゆるゆるほぐし 81

14 気持ちを受けとって 82

プログラムを実施した支援者の方々からの感想 83

振り返りシート集 85

参考文献等の紹介 92

はじめに

ひょうご親学習プログラム見直し検討委員会委員長　勝木　洋子

2007年（平成19年）12月、政府、経済界、労働界、地方公共団体の合意により、「仕事と生活の調和（ワーク･ライフ･バランス）憲章」が策定されました。私たちの仕事と、家事･育児･介護などの生活の両立がかなうような取組がスタートしました。そして、イクメンという言葉が2009年に誕生し、2010年の流行語大賞にトップテンに入りました。イケメンという意味も含んだすてきな父親イメージができつつあります。

前回の兵庫県家庭教育力活性化支援協議会家庭調査部会が「ひょうご親学習プログラム集」を作成しました時、体験学習を通して親の気づきをうながし、自信を持って自由に表現することの喜び感じていただけるようなプログラムを提示しました。体験された方々は、母親も父親も中・高生も体験を通した学習は、自分自身の人生をゆたかにしてくれることを感じとられたと思います。

子育て支援をさせていただいている中で、このような事例がありました。母子が緊張した関係で第2子が誕生しました。母親の言葉はいつも一方的で命令的であり、「ダメ」という言葉がたくさん出ていました。2歳の子どもの表情や心は硬く、暗く、幼いながらによく我慢していると感じました。私たち支援者は子どもが笑うひとときを大切にすることと、父親を子育てに巻き込むことを考えました。育児体験のない父親が幼児と関わるのは会社の仕事以上に大変だったと想像します。しかし、アイスブレイクやワークを通して楽しみながら学習を進めて行かれました。父親の数回の学習を経て気がつくと、子どもの表情が明るくなり自信に満ちた活動は目を見張るばかりです。子育ての学習を通して、親子の関係性が格段によくなったことを感じました。先日、「子育ては人生でとても楽しい営みです、私は子育ての機会を与えてもらったことにいつも感謝しています」と申し上げたら、そのお父さんも深く頷かれました。

子育ては学習です。不安を体験し、試行錯誤する中で「気づき・知る」ことができます。インスタントでもレトルトでもファーストフードでもなく、ていねいなかかわりが親子の気持ちを育てるのだと思います。ていねいな関わりはその子が親になったとき、また、ていねいな関わりの育児ができるのだと思います。そんな火種を絶やすことなく支援するためにこのプログラムをご活用ください。　　平成２３年3月

ひょうご親学習プログラムがめざすもの

兵庫県教育委員会

親子を取り巻く社会状況の変化に伴い、地域社会の人と人とのつながりの希薄化や、少子化が進む中、保護者の育児不安や育児ストレスが増加していると言われています。さらには、育児放棄や子どもへの虐待など、子育てをめぐる危機的な状況が私たちを取り巻いています。

このプログラムは、子育て支援は、親支援という考え方のもと、親自身が、子どもや周りの親にとって、自分は有用なものだと感じ、子育てを楽しみながら、親子がよりよい関係になることを願ってつくられたものです。

このプログラムの前身となる１８年度に取り組んだプログラムは、幼児と接することなく親になることからくる不安や弊害を緩和することを目的に作成したもので、子育てに関する知識や体験だけでなく、自分の育ちを考えたり、受けてきた愛情を再確認したりすることで、自尊感情を育むことを大事にしてきました。そのなかで「育てられている者」が「育てる者」になっていく子育て文化が継承されるとともに、子育てが肯定されることもねらいとしてきました。

この改訂「ひょうご親学習プログラム」では、そのねらいをもとに、中高生が、乳幼児とその親との交流体験などを伴う学習をとおして、子育てを身近なものと感じ、親になることへの期待感を高めたり、子育て中の親が、子育てを楽しみ、子育ての肯定感を抱くとともに、親子がよりよい関係となるため、「つながる」「楽しむ」「寄り添う」「受け止める」「伝える」「癒される」「表現する」「みたて」などのキーワードを基に構成されていています。また、絵本の活用など、新たな要素を加えました。

さらに、参加体験型学習の導入に使いやすいアイスブレイク集を別立てにし、支援者等がメインプログラムを選びやすい構成にするとともに、取扱説明書の導入、親向け、中高生向け、教員・支援者向けプログラムのアイコン化、統一フォーマットの使用など、プログラムを実施する親、中高生、教員、支援者にとって、使いやすく、わかりやすい工夫をしました。

子育て学習（支援）センターや学校など、様々な場所でこの新「ひょうご親学習プログラム」を活用していただくとともに、子育て中の親はもちろん、将来親になる中高生にとっても、子育てが楽しく、夢のあるものになることを願っています。

平成２３年３月

取扱い説明書

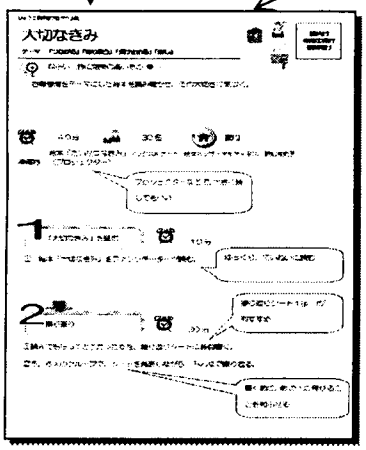
Ⅰ　プログラム集の構成

1 メインプログラム集
（プログラムの概要①と
プログラムの展開②）

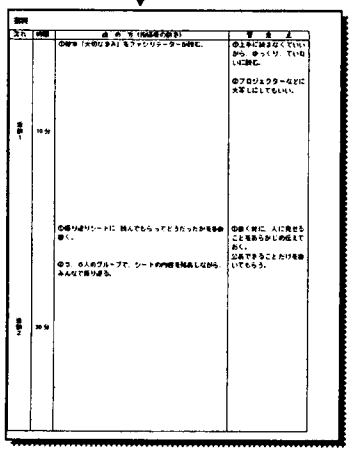
2 アイスブレイク集（①のみ）
アイスブレイク
簡単アイスブレイク集

3 振り返り集
振り返りシート
簡単振り返り集

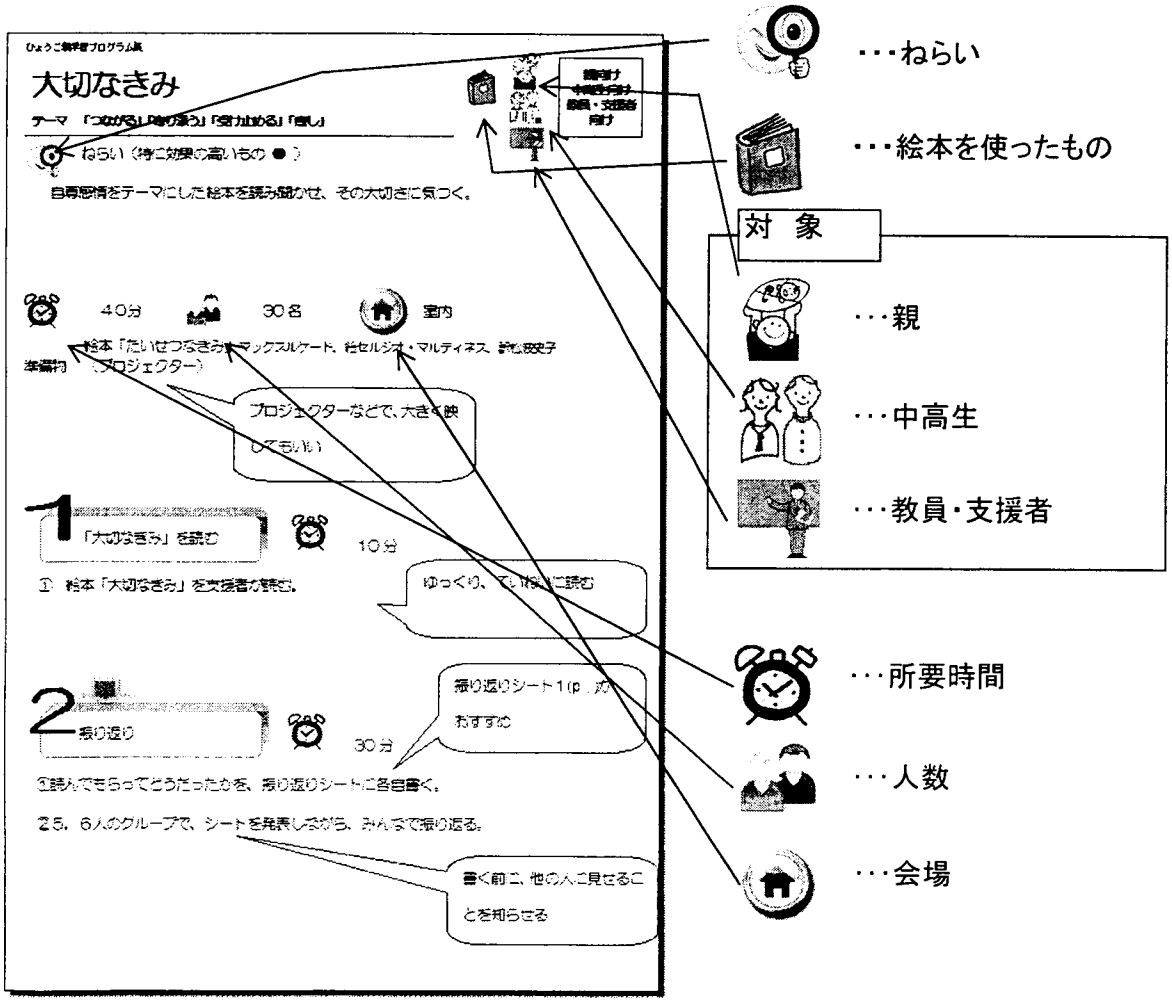
①



②



Ⅱ　アイコンの説明

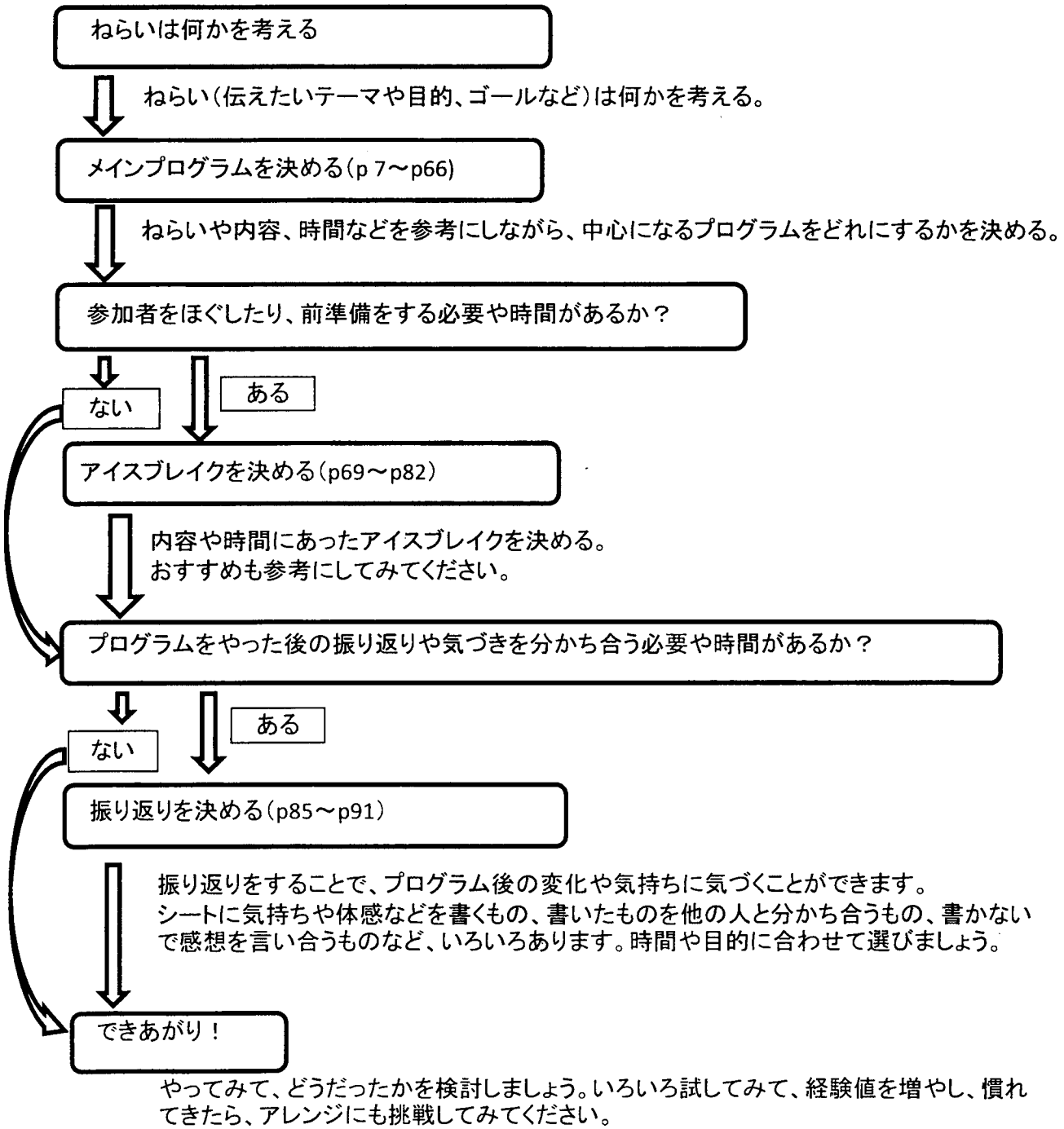


Ⅲ　プログラム集の使い方

1　基本的なプログラムのながれ

＊こうでないといけない、絶対にどれも使わないといけないわけではありません。

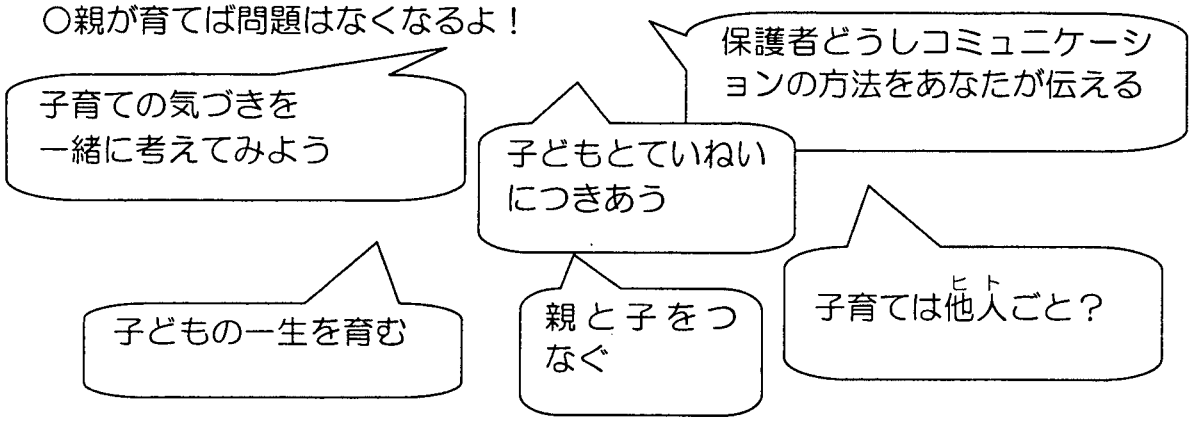
2　プログラム作り



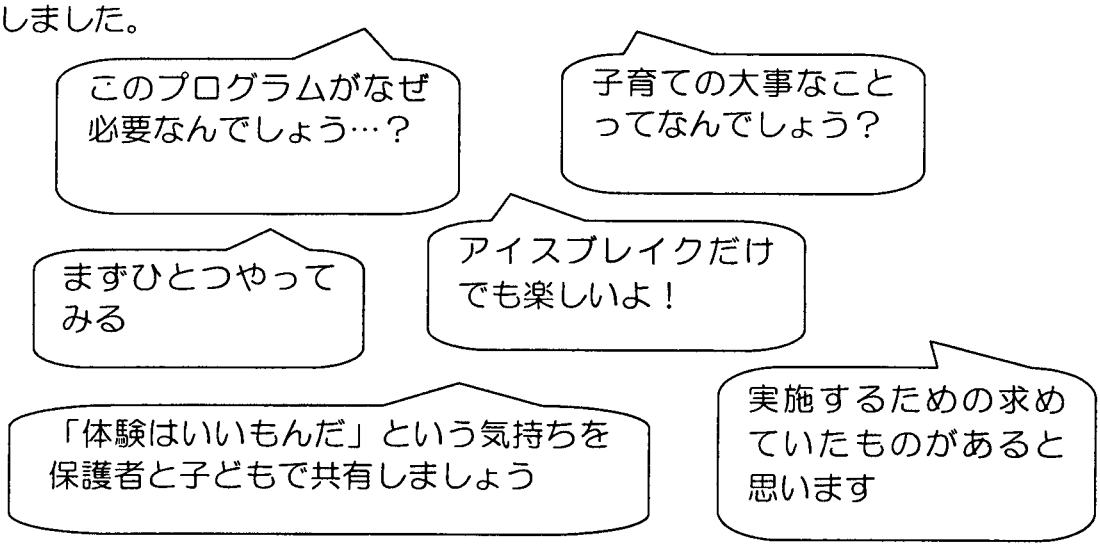
コラム１

このプログラムの開発にあたった、委員の皆さんから出されたプログラムの開発経緯や必要性、プログラムのねらいについての意見をコラムとしてまとめました。

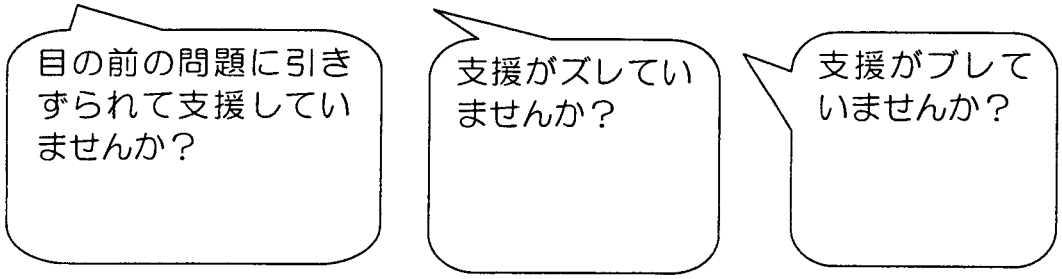
○親が育てば問題はなくなるよ！



○子育て支援の現状、支援者の困っていることなどからこのプログラムを開発しました。



○次の世代の親を支援するために



※Ｐ６７コラム２に続きます。

ひょうご親学習プログラム

プログラム集

「赤ちゃんに新聞を配る」

赤ちゃん新聞

中高生向け

テーマ　「気づく」「知る」「関わる」「表現する」

ねらい

・ 赤ちゃんへのメッセージを具体的な表現としてつくる。
・ 子どもを取り巻く社会状況に目を向けて発信する。

５０分　　４０名　　室内

準備物　新聞作成用のＡ３用紙
筆記用具

1 「赤ちゃん新聞」を作成

45分

① 生まれてくる赤ちゃんに新聞を作る。

② 今、生まれてくる子どもたちに伝えたいことは何かを考え、それらを調べ、形にしていく。

③ 命の尊さを知り、自分を振り返る。

赤ちゃんへのメッセージから、命の尊さを認識する。

2 振り返り

5分

① 保護者に向け発刊する。

保護者に向けて年間何部か発刊する。

展開

流れ	時間	進　め　方	留　意　点
活動1	45分	生まれてくる赤ちゃんに新聞を作るための準備。 ・赤ちゃんへのメッセージ ・子どもを取り巻く社会状況 ①A３用紙を使って、準備した２つを盛り込んで、「赤ちゃん新聞」を作る。 ②今、生まれてくる子どもたちに伝えたいことは何かを考え、それらを調べ、形にしていく。 ③赤ちゃんへのメッセージから、命の尊さを認識する。	現在の自分の子育てへの思いや社会の子育てに関する思いを「赤ちゃん新聞」に載せ、子育ての環境を学ぶ。
活動2	5分	①保護者に向けて年間何部か発刊する。	

すき焼きの具と隣の子育て

親向け

テーマ 「気づく」「知る」「認める」「受け止める」「伝える」

ねらい

各家庭の子育てや夫婦の在り方にていて、その違いに気づき、子育ての多様性を実感する。

40分　20名　室内

準備物　紙・ペン
パパルール101（小崎恭弘 作）（P11，12）

1 うちの常識しらべ

20分

① すき焼きの具材を書き出す。
お雑煮の種類を書き出す。

② グループでそれぞれの違いについて話をする。

③ 家庭でのルールや文化について気づく。

正解などはなく、自分たちの感覚を大切にしていく言葉がけをする。

2 子育てルール

20分

① 自分の家での子育てルールを書き出す。

② 他の家でのルールを話し合う。

③ 子育ての多様性に気づく。

自分の家の何となくのルールや、絶対にしないことや、気をつけていることなど。

展開

流れ	時間	進　め　方	留　意　点
活動1	20分	①すき焼きに入っている具材を、思い出して書き出していく。 ②支援者がそれらを一人ずつ取り上げて、同じものや違うものの確認を行っていく。 ③同じ要領で、家で食べる正月の「雑煮」についても、だしか味噌、お餅の形や焼き方、入れる具材などについて話を進めていく。 他人の家の文化やルールが違うということに気づく。	自分の家の子育てや、生活の在り方が、その家独自のものであると気づく。 地域性が同じ場合は、あまり変化がない場合があるので、注意が必要。 特にあまり共通項のないものを取り上げ、周りの反応や、挙げた人について反応を引き出す。 ここでのポイントは、自分の家では当たり前だと思っていたことが、実は他の家では違うものであるということに、気づくことである。 活動１を踏まえて、自分の子育てや、夫婦関係、家族の生活などが、一通りのものでなく、また絶対に正しいものはないというに気づいてもらい、次の活動を行う。
活動2	20分	①自分が普段の子育てで心がけている事柄を「我が家のルール」としてあげる。 例えば 「朝の挨拶は必ずする」 「ご飯に前にいただきますをする」 「一つだけでもおもちゃは自分で片付けさせる」など ②それらルールについて各自が発表して、その思いや、できた経過などを話す。 ③全体の話を聞いて、自分の家の新しいルールや約束事などについて、話をしたり意見を聞いたりする。 ④全体の感想や一人一人の感想を確認する。	参考に「パパルール１０１（Ｐ１１，１２　小崎恭弘作)」などを見てもらう。 支援者はそれらの会話が活性化するように、また共感や違いを見つけられるよう言葉がけを行う。

（参考）パパルール101

001　保険で「パパスイッチ」を入れる
002　つわりに動じない
003　妊婦のリスクを減らす
004　腹帯を巻いてあげる
005　赤ちゃんグッズで目からウロコを落とす
006　ネーミングプロジェクトで盛り上がる
007　胎児に笑いを届ける
008　母子手帳を読破する
009　「パパ力検定」を受ける
010　夫婦で盛り上がろう
011　立会い出産で感動する
012　ヘソの緒は大切に保管する
013　自分でこっそり「パパ」とつぶやく
014　赤ちゃんになじもう
015　自分に似ていなくともショックを受けない
016　母乳を味見する
017　出生届けを出す
018　お祝いには即お礼をいう
019　うんちのついたおむつを替える
020　子どもの手の小ささを感じる
021　パパ一人でお風呂に入れる
022　予防接種で生活のリスクをヘッジする
023　定期健診につれて行く
024　子育て本を信用しない
025　ほかのパパを観察する
026　子守唄の定番ソングを持つ
027　自分の基準を持つ
028　「パパ、キライ！」にめげない
029　一緒に寝て、幸せをかみしめる
030　もので釣らない
031　どんぐりの木のありかを知る
032　ただ広い場所を見つけておく
033　子供の病気・ケガに対応できる
034　虫の居場所を知る
035　運動会のライブ感を楽しむ
036　卒園式を100倍楽しむ
037　パパも子どもと入学する
038　小学生になっても一緒にお風呂に入る
039　親子のおしゃれを楽しむ
040　子どもとパパだけの時間を作る
041　子どものために貯金する
042　おこづかいを手渡す
043　仕事のことを語る
044　子どもに立ちはだかる存在になる
045　育児は仕事じゃない
046　男だって泣く
047　わが家のおまじないを作る
048　給料日に絵本を買って帰る
049　子どもの将来の夢を本気で応援する
050　パパの価値観を貫く
051　季節の行事を大切にする
052　「川」の字で寝てみる

053　鈍行列車で行く

054　子どもにパパの言葉を埋め込む

055　子どもに家事を分担させる

056　こぼした小便は自分でふく

057　当たり前に靴をそろえる

058　おはよう、いってきます、おかえり、
　　おやすみ、を言う

059　ありがとう、ごめんね、ご苦労さまを言う

060　子育て支援施設の見てくれにびびらない

061　パパ友を作る

062　言葉や態度に表して、ママをくどく

063　ママと二人の写真を残す

064　パパの行うゴミ出しは家事にあらず

065　「まかせて」といえる分野を作る

066　しんどさをシェアする

067　ママに弱音を吐く

068　「オレが食わしている」と思わない

069　ただ聞く

070　ママを一人の女性に戻す

071　ママの夢を応援する

072　家族にサプライズ

073　パパも家族写真に写る

074　家族で食卓を囲む

075　家族の予定をスケジュール帳に書く

076　メールや手紙をどんどん利用する

077　家訓を作る

078　買い物ができる

079　おじいちゃん、おばあちゃんと子育てをする

080　自分の親を大切にする

081　近所で、一個人に戻れる場所を作る

082　子ども人脈を作る

083　地域の人とつながりセーフティネットを作る

084　当然だけど、選挙には行く

085　地元の祭りに参加する

086　PTA を活用する

087　職場で子育ての話をする

088　仕事に穴をあけることを恐れない

089　育児休暇は、人生のターニングポイントだ

090　飲んだ後のラーメンをやめる

091　パパの歯を大事にする

092　自分のために貯金をする

093　一人でも笑える

094　ストレス解消法を 3 つ以上持つ

095　80%の力で 100%をめざす

096　2 枚目の名刺を作る

097　パパのポリシーを貫く

098　子どもと感動を共有する

099　野生に戻る

100　料理なんかを始めてみる

101　過労死しない

（小崎恭弘　作）

「きかせて、きかせて」
共感トレーニング

親向け
中高生向け
教員・支援者向け

テーマ　「気づく」「つながる」「寄り添う」「受け止める」「伝える」「表現する」

ねらい

・聴き手は相手の話をじっくり聴くことにより、思いやりの気持ちをはぐくむ。
・話し手は自分の気持ちを表現することと、受け入れてもらうことを体験する。

30分

30名

室内

準備物　タイマー

1 ゆったりと話を聴く

15分

①ペアになり、決められたテーマについて、
話し手が2分間ずつ話しをする。
②聴き手は、相づちを返しながら、
相手の身になってじっくり聴く。
③テーマごとに話し手と聴き手が交代する。

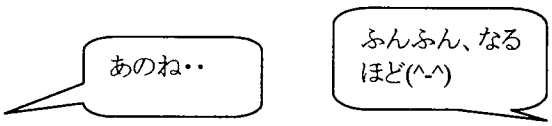
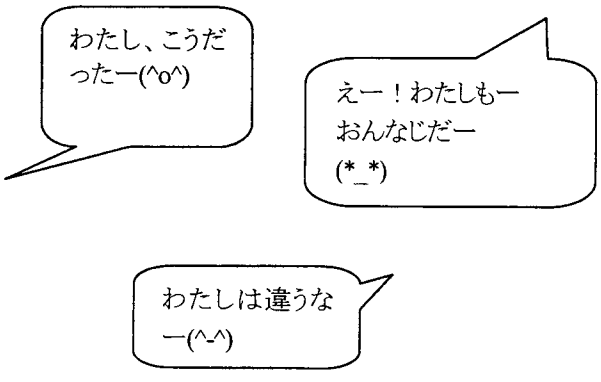
時間を切り、安心して話せる環境づくりをしよう。

2 振り返り

15分

4、5人のグループで、聴いてもらえた感じ、
相手の気持ちが感じられた体験などを、お互い
に振り返り、わかち合う。

展開

流れ	時間	進め方	留意点
活動1	15分	「聴く」「話す」トレーニング ①ペアになり、支援者が決めたテーマ「うれしかったことについて、話し手が2分間ずつ話しをする。（計4分） 聴き手は、相手の身になってじっくり聴く。そのとき、あいづち以外は返さないというルールにする。 一つのテーマごとに話し手と聴き手が交代する。 ②テーマ「楽しかったこと」2分ずつお互いに話す。（計4分） ③テーマ「好きなこと」2分ずつお互いに話す。（計4分） 	難しく考えず、経験すること、軽い気持ちでやってみることの大切さを強調する。 話すことがなければ、または話したくなければ黙っていてもいいし、作り話をしてもいいことを伝える。 テーマは、不安の強い人がいるかもしれないことに配慮して、ポジティブなものにする。 時間はタイマーを使って必ず切るようにし、話しすぎ、聴きすぎる危険性を回避する。 支援者は、安心できるあたたかい雰囲気づくりをこころがける。
活動2	15分	①4，5人のグループで、振り返りをする 同じテーマでもいろいろな話、反応、感じ方があることに気づいてもらい、逆に同じところを共感してもらう。 	いろんな考え、感じ方があっていいということを伝える。 場の安全のため、相手を批判しない、攻撃しないというルールを作る。 支援者は、安心できる暖かい雰囲気づくりをこころがける。 つらい思いをしていたり、はずれている人はいないか、見守り、フォローする。

「新発見　親子で街へ出かけよう」
中高校生ふれあい育児体験

テーマ　「気づく」「知る」「関わる」「受け止める」

親向け
中高生向け

ねらい

・ 保育所や幼稚園の乳幼児との交流を通して、乳幼児の理解を深める。
・ 親子と中高校生の小グループで、地域を散策し交流をすることで、これからの子育て環境について、考える。

120分　　40名　　幼稚園・保育園周辺の遊び空間

準備物　筆記用具
作成した遊び場マップ等

1 乳幼児との交流

100分

① 中高生が作成した地域の遊び場マップをもって、散策に出かける。
② 親や子ども達との触れ合い体験をする。
③ 親の子どもに対する接し方を見て、気づいたことをまとめる。
④ 子どもの遊ぶ様子を観察し、子育て環境についてみんなで考える。

中高校生が考えた遊びのプログラムを実践させる。

2 振り返り

20分

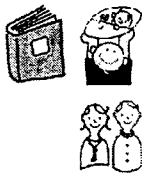
① 体験後の感想をまとめる。

体験全体を通しての感想を書き、青年期にある自分を見つめ、これからの生き方や子育て環境について考える。

展開

流れ	時間	進　め　方	留　意　点
活動1	100分	①ふれあい育児体験の一環として、地域の遊び空間を訪れ、子どもを取り巻く環境について考える ②遊び空間の散策については、予め生徒に遊び場マップ等を作成させて、遊びのプログラムを考えさせておく。 ③子ども達とどのような遊びをしたか、また、子ども達はどのようなことに喜び、夢中になったかなどをまとめる。 ④親の子どもへの接し方についても気がついたことをまとめる。	・園児とその親、中高校生で小グループを編成し、グループ単位で行動させる。 ・子ども達との接し方が苦手な生徒には、複数で子ども達と接するようにアドバイスする。 ・親とのコミュニケーションの取り方については、事前にアドバイスをしておく。 ・遊びのプログラムについては、絵本、草花遊び、戸外での伝承遊びなど、取り入れて考えさせておく。 ・親には、子ども時代の遊びの思い出を聞くなどして、子ども時代を振り返ってもらう。 また子どもの遊ぶ様子を見て、気がついたこと等を聞き取る。
活動2	20分	①感想をまとめる。	体験全体を通しての感想を書き、青年期にある自分を見つめ、これからの生き方を考える。

「赤ちゃんがやってきた！」
わたしへのおくりもの



親向け
中高生向け

テーマ　「気づく」「楽しむ」「寄り添う」「受け止める」「癒し」「巻き込む」「表現する」

ねらい

・絵本を読むことで初心に戻り、親として子どもと共に成長していくことの大切さに気づく。
・また子どもは、絵本を通して自分自身を振り返る中で、自分の成長や生活は、家族を中心とするたくさんの人々に支えられてきたことに気づく。

50分　　20名から40名　　室内

準備物　絵本「かみさまからのおくりもの」　ひぐちみちこ作　こぐま社
絵本「あやちゃんのうまれたひ」　浜田佳子作　福音館書店等　振り返りシート

1 読み聞かせ

10分

① 「かみさまからのおくりもの」「あやちゃんのうまれたひ」など、新しい命の誕生を題材にした絵本を選び読み聞かせをする。

あかちゃんがやってきた日の喜びを伝える絵本を準備し、優しくゆっくり読みましょう！

2 発見したこと　感じたこと

40分

① 振り返りシートの記入
（親向け、中高生向け）

② 今日の活動で発見したこと、感じたことについて話す。

・おかあさん、おとうさんは、あかちゃんがやってきた日のことを思い出してみましょう。

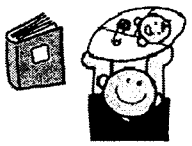
・中高生は、乳幼児期を振り返ってみましょう。

・家族（かみさま）が、皆さんにくださったものは何ですか？

展開

流れ	時間	進め方	留意点
活動1	10分	①絵本の読み聞かせをする。 「かみさまからのおくりもの」 「あやちゃんのうまれたひ」	・親向けには、一斉に読みきかせる方法と、参加人数によっては読み手と聞き手を交代して、親の立場と子どもの立場の両方を体験することも考えられる。 ・読み手は、優しくゆっくり読む。
活動2	40分	①振り返りシートの記入（Ｐ９０，Ｐ９１） ア　親向け ・子どもが生まれた日のことを思い出してみよう。 ・子どもの良いところをみつけよう。 ・あなたの子どもがかみさまから、授かったものはなんですか。 ・子どもへのメッセージ 生まれてきてくれてありがとう イ　中高生向き ・乳幼児期を振り返る どんな様子だったか 幼い頃の夢は ありがとうを伝えたい人は誰 ・自分の良いところを見つけよう ・自分へのメッセージ 家族（かみさま）からわたしへのおくりもの ②感想発表 ・今日の活動で発見したこと、感じたことについて話す。	・初心に戻って、子どもが生まれたことで、自分自身が得たものについて考えさせる。 ・自分へのメッセージを作成することで、青年期にある自分を見つめ、今後の生き方について考えさせる。 ・全員が話せるよう、雰囲気によっては、挙手または指名、順番など工夫する

かみさまからのおくりもの



親向け

テーマ　「気づく」「つながる」「受け止める」「伝える」

ねらい

絵本を通して親子の絆を深め、見方や考え方を変えることで子どもの良いところに気付き、より良い親子関係を築く。

60分　　20名程度　　室内

準備物　絵本「かみさまからのおくりもの」　ひぐちみちこ作　こぐま社、用紙、筆記用具

1 話す、書く

20分

① 子どものことについて話し合ってみる。

② 困ったこと、嫌だったことを用紙に記入する。

4～5人までの話しやすい人数に分かれて話し合う。

2 気づく

40分

① 絵本を支援者が読む。

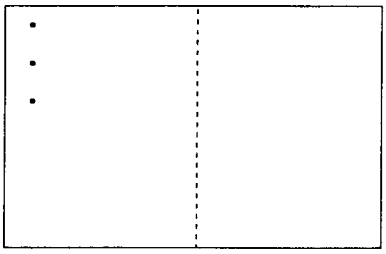
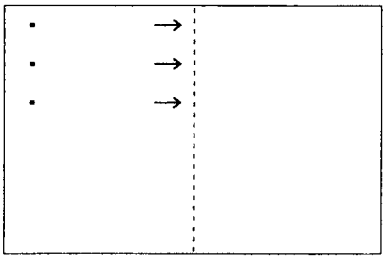
② 困ったこと、嫌だったことを肯定的に表現して書き直してみる。

③ 共有する。

④ 振り返る。

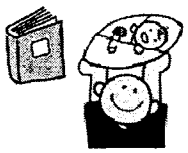
支援者が始めに例をあげて、分かりやすく説明する。

展開

流れ	時間	進め方	留意点
活動1	20分	① ４～５人の話しやすいグループに分かれ、子どものことについて、好きなところ、うれしかったこと、嫌いなところ、困ったことなど、どんなことでも自由に話し合ってもらう。 ② ある程度、話が出てきたところで、用紙を配り横半分に折ってもらい、嫌いなところ、困ったことだけを用紙の半分に箇条書きで書いてもらう。 	最近の出来事などと具体的に思い出せるように説明をして、子どもの行動について話を出してもらう。 時間を決めて全員が話が出来たかを確認する。 難しく考えずに気楽に考えてもらえるように言葉をかける。 グループみんなで考えてもいい。
活動2	40分	① 書き終えたところで、絵本「かみさまからのおくりもの」を読む。 ② 書いた項目（短所と思えるところ）から　→　を書き、長所になるように言葉の表現を変えて書き換えてもらう。 支援者は（例）　がんこ→意志が強い　など分かりやすい例をあげて書き方の説明をする。 ③ 気持ちを共有したり新たな発見が出来るようにお互いの意見を交換してもらう。 他の人の考えを聞くことで、今まで気付かなかった子どもの長所に気付くことができる。 ④ 振り返る。 	ゆっくり間をとりながら語りかけるように読む。 難しく考えずに気楽に考えてもらえるように言葉をかける。 今まで気付かなかった子どもの長所に気付いてもらう。

考えてみよう
「お母さんの気持ち」

テーマ　「気づく」「知る」「受け止める」「理解する」



親向け

ねらい

・子育てまっ最中の母親の日常を考える。
・母親のしんどさを知るとともにその胸の内や子どもに対する愛情に気づく。
・母親は、自分自身のがんばりに気づく。
・将来に対するビジョンを持つ。

５０分　　４０名　　室内

準備物　絵本「おかあさんはめっちゃ忙しい」　とも子作　エンタイトル出版
イメージを書き出す用紙
日常生活

1 母親について考える

４０分

①「お母さんの」イメージを書き出す。

②現実の日常生活について話し合う。

③将来どのように生きていきたいかを話し合う。

2 読み聞かせ

１０分

①絵本「おかあさんはめっちゃ忙しい」を読む。

いいことも、悪いこともすべて「わかる。わかる。」という感情に気づく。

②感想を話し合う。

③「将来なりたい自分」をみんなにきいてもらう。

子どもに対する愛情を再認識する。

実現可能かどうかは、考えずに自由に書く。

展開

流れ	時間	進め方	留意点
活動1	40分	①5～6人のグループになる 「お母さん」のイメージを書き出す。 ②お母さんの現実の日常生活について話し合う。 ・忙しさ、しんどさに気づく。 ③こんな母親が将来どんな夢を持って生きていこうとしているかを話し合う。	具体的に忙しい毎日やしなければならないことをできるだけ多く出し合う。 近い将来・遠い将来両方を考えてみる。
活動2	10分	①絵本「おかあさんはめっちゃ忙しい」を読む。 ②感想を話し合う。 ③用紙に「将来なりたい自分」を書いて発表し、みんなに聞いてもらう。	「みんな同じような思いなんだ」と共感できる。やっぱり子どもはかわいい。親になる人生を選んでよかったと思えるように。 発表したくない人は、しなくていいこと。 聴く人は笑顔で「ウンウン」と聴いてあげることを約束する。

気持ちを伝えるレッスン

親向け
中高生向け
教員・支援者向け

テーマ　「つながる」「伝える」「表現する」

ねらい

伝いたい気持ちを知り、そのまま伝える練習をする。

40分　　20名　　室内

準備物　状況シート
気持ちを伝えるシート
筆記具

プログラムの開始前にアイスブレイク14（P82）がおすすめ。

1 伝えたい気持ちを考える　20分

①「状況シート」（P25）を読む。

②「気持ちを伝えるシート」（P26）の4まで記入する。

2 伝える練習をする　20分

はずかしがらないで。

①　二人組になる。

②「気持ちを伝えるシート」の4でできた、セリフを参加者(模擬の相手)に伝えてみる。

③　終了後、「気持ちを伝えるシート」の5に記入する。

④　二人でやってみてどうだったか話し合う。

この後5、6人で振り返ってみるのもOK！

展開

流れ	時間	進め方	留意点
活動1	20分	①各自に合った状況シーンを読む。 ②各自「気持ちを伝えるシート」の４まで記入する。 自分だったらどういう気持ちになるか、考えてもらいながら、番号の順にシートに記入してもらう。	①状況シート（Ｐ２５） ＊他の状況に変えてもいい。 ②「気持ちを伝える」シート（Ｐ２６） ＊３の本当の気持ちは、気持ちを表すことばを選んだり、自分で考えてみたりする。
活動2	20分	①二人組になる。 ②「気持ちを伝えるシート」の４でできたセリフを、参加者を模擬の相手として、実際に伝えてみる。 相手は、気持ちをそのまま受け取る。 ③交代して、伝える。 ④伝えてみてどうだったかを、「気持ちを伝えるシート」の５に記入する。 ⑤二人で、伝えてみて、気持ちを受け取ってみてどうだったかを話し合う。	②上手にやらなくていいということを伝える。 ⑤の後、５、６人で振り返ってもいい。

状況シート

２歳と４歳の子どもがいます。

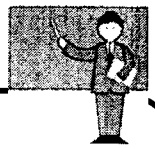
パートナーは、気が向いたら子どもと遊んでくれたり、休みの日にレジャーに連れていってくれますが、面倒を見たり、家事をしたりということはしてくれません。

働いて収入を家計に入れているし、家庭サービスをしてあげているから十分だと思っているようです。

高校生です。

親が、「あれしなさい、これしなさい」と細かいことをいちいち言ってきます。
今やろうと思っているのに、言われることもあります。

勉強や進路のことになると、特にうるさく言ってきます。



仕事をしています。

ふだんとても忙しいせいか、家族との関係がぎくしゃくしています。

疲れて帰ってきても、何か態度が冷たいような気がします。

気持ちを伝えるシート

1 つい言ってしまいそうなこと

>-<

2 どんな風になりたいか

3 本当の気持ち

ありがたい　心配だ
うれしい　さびしい　悲しい　つらい　楽しい
腹が立つ　残念だ　がっかりした　わくわくする
（　　）な気持ちだ
（　　）
してもらいたい

4 言葉にしてみる

わたしは、
（　　）

という風に言われて（というようなことをされて）、
（　　）

な気持ちがしています。

ドキドキ・・・

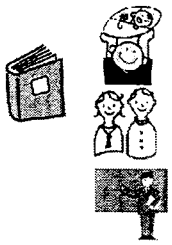
OK！

できたね！

5 振り返り

伝えてみて、どうだった？

大切なきみ



親向け
中高生向け
教員・支援者向け

テーマ　「つながる」「寄り添う」「受け止める」「癒し」

ねらい

自尊感情をテーマにした絵本を読み聞かせ、その大切さに気づく。

４０分　　３０名　　室内

準備物　絵本「大切なきみ」マックスルケード，絵セルジオ・マルティネス，訳松波史子
（プロジェクター）

プロジェクターなどで、大きく映してもいい。

1 「大切なきみ」を読む

10分

① 絵本「大切なきみ」を支援者が読む。

ゆっくり、ていねいに読む。

2 振り返り

30分

振り返りシート１（Ｐ８５）がおすすめ。

①読んでもらってどうだったかを、振り返りシートに各自書く。

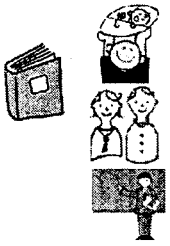
②5，６人のグループで、シートを発表しながら、みんなで振り返る。

書く前に、他の人に見せることを知らせる。

展開

流れ	時間	進め方	留意点
活動1	10分	①絵本「大切なきみ」を支援者が読む。	①上手に読まなくていいから、ゆっくり、ていねいに読む。 ②プロジェクターなどに大写しにしてもいい。
活動2	30分	①振り返りシートに、読んでもらってどうだったかを各自書く。 ②5、6人のグループで、シートの内容を発表しながら、みんなで振り返る。	①書く前に、人に見せることをあらかじめ伝えておく。 公表できることだけを書いてもらう。

どんな気持ちも大切だよ



親向け
中高生向け
教員・支援者向け

テーマ　「つながる」「寄り添う」「受け止める」「伝える」「表現する」

ねらい

・感情について考え、いろんな気持ちがあっていいことに気づく。
・負の感情を認め、それも自分であることを受け入れることで、自尊感情を育む。

４０分　　２０名　　室内

準備物　絵本「気持ちの本」　森田ゆり作・絵　童話館出版　　気持ちを書きだす用紙

1 読み聞かせ　その1

２０分

① 「気持ちの本」のＰ１１までを読み聞かせをする。

② いろんな気持ちを出し合う。

③ どんな気持ちを持ってもいいんだ。

「嫌い、怒り・・・もってもいいよ。
だめって言われてもなくならない」
を伝えてね。

2 読み聞かせ　その2

２０分

① 「気持ちの本」Ｐ１２～Ｐ２９まで読み聞かせをする。

② 気持ちを伝えることを考える。

③ 正直に気持ちを伝えるのは、難しいな。

④ Ｐ３０～３３を読み聞かせをする。

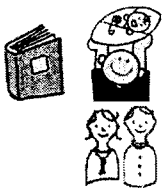
ゆっくり、大切に・・・
「あなたが大切」が伝わるように。

展開

流れ	時間	進め方	留意点
活動1	20分	① 「気持ちの本」Ｐ１からＰ１１までを読み聞かせをする。 ② ４人グループになる。 ③ グループで、気持ちの言葉を書きだしていく。 ④ そのなかで一つを選んでその気持ちになった時のこと（どんな場面で、誰といるときなど）を話す。 ⑤ ﾌｧｼﾘﾃｰﾀｰが、「どんな気持ちも否定できないこと、否定しても気持ちは変わらないし、なくならない、そういうものだ。」ということを伝える。	いろんな気持ちがあることを確認する。 Ａ４の紙 マイナスに思える気持ちも否定できない、自分だということに気付かせる。
活動2	20分	① 「気持ちの本」Ｐ１２～２９を読み聞かせをする。 ② うまく気持ちが伝わった時のこと、伝わらない時のこと、うまく伝わった時、伝わらない時、どんな気持ちになったか、自分の経験を話す。 ③ 「伝えることは難しいが、自分の気持ちをそのままに認めることが大事」がまず必要なことを伝える。 ④ Ｐ３０～３３を丁寧に読む。 ⑤ 振り返りシートを書いて、感情について考える。	とくに「怒り」の気持ちをどう伝えたかは取り出してみんなで共有する。 「そのままのあなたでていいんだよ」が伝わるように。

よんで　よんで

テーマ　「つながる」「楽しむ」「寄り添う」「受け止める」「癒し」



親向け
中高生向け

ねらい

絵本を読んでもらう体験をすることにより、読み聞かせのよさ、絵本を通じたコミュニケーションの楽しさを知る。

30分　　20名　　室内

準備物　５分ぐらいで読める絵本２０冊

プログラムの開始前にアイスブレイク１（Ｐ６９）がおすすめ。

1　読み聞かせ　15分

子どもになりきって！

① じゃんけんして、子ども役、親役を決める。

② 子ども役が、「よんでよんで」と言いながら読んでもらいたい絵本を持ってくる。

③ 親役に読んでもらう。

④ 読み終わったら、振り返りをする。

上手に読まなくて
いいですよ！

⑤ 時間が残っていたら、次々に読んでもらい、終わったら振り返りをする。

⑥ 時間が来たら、途中でも終了する。

2　役割交代　15分

最後にグループなどで、振り返りをするなら、振り返りシート１（Ｐ８５）がおすすめ。

①子ども役と親役を交代する。

②同じように読んでもらい、振り返りをする。

③時間が残っていたら、次々読んでもらい、時間になったら、終了する。

展開

流れ	時間	進め方	留意点
活動1	15分	①二人組になってもらう。 ②じゃんけんして、勝ったら子ども役、負けたら親役になる。 ③子ども役が、「よんでよんで」と言いながら、読んでもらいたい本を取ってくる。 ④親役に読んでもらう。 ⑤読み終わったら、二人で軽く振り返りをする。 ⑥時間が余ったら、終わるまで次々読んでもらい、振り返りをする。 ⑦時間が来たら、終了する。	絵本は5分ぐらいで読めるものばかりにする。 好きな場所に行ってもらう。 地べたに座れるなら、それもOKにする。 上手に読まなくていいことを伝える。 子どもになりきるように言う。 終了の時間を最初に伝えておく。
活動2	15分	①役を交代する。 ②活動1と同じようにする。	

いっしょ いっしょ

親向け

テーマ 「つながる」「楽しむ」「受け止める」「伝える」「巻き込む」「共感する」

ねらい

初めての人とも気軽に話が出来、共通の話題によって共感し合い、お互いを理解し合う。

50分　15名～　室内

準備物　テーマを書くフリップ、ホワイトボード、マグネット、キッチンタイマー

1 自己紹介をする

30分

① 一人ずつ自己紹介をする。

② テーマに分かれてグループで自己紹介をする。

③ 繰り返す。

テーマは誰にも当てはまるような単純な内容がいい。

2 振り返り

20分

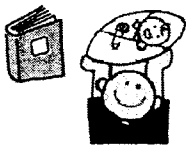
① 感想を発表する。

全員が発言できるように時間配分をする。

展開

流れ	時間	進め方	留意点
活動1	30分	① 一人ずつ自己紹介をする。	人数が多い場合は1つのグループが10～15名程度になるように分ける。最初は名前だけの自己紹介にする。
		② ひとつのテーマをホワイトボードなどに提示し、グループごとに自己紹介をする。 (例) 子どもの数が1人、2人、3人、4人以上 (例) 出身地が町内、市内、県内、県外など できるだけメンバーの入れ替えができ、たくさんの人と交流が出来るようにテーマを準備する。 指定されたテーマに添った内容の自己紹介になるように言葉がけをして、全員が自己紹介できたかを確認する。 テーマによってはグループを2～3などに分けてもよい (例) 眼鏡をかけている、かけていないなど (例) 犬を飼っている、かっていないなど	集まったメンバーの特徴を考慮したテーマを選ぶ。 テーマは予めたくさん準備しておく。
		③ 時間の範囲内でテーマを変えてグループのメンバーを入れ替えて繰り返す。	人数に差ができるので、キッチンタイマーなどで時間を決めどのグループも全員が話が出来るように調整する。
活動2	20分	① 振り返る たくさんの人と話ができてどうだったかなど、感じたことを話してもらう。	

だいじなしゅくだい



親向け

テーマ 「つながる」「楽しむ」「寄り添う」「受け止める」「遊ぶ」「動く」「行動する」「伝える」「癒し」「巻き込む」「表現する」「ごっこ」

ねらい

・絵本をきっかけに、たくさんの人によるだっこをおこなうことを通して、親子の温かいふれあいをもつとともに、親子の共有体験を積む。
・親子が、だっこの気持ちよさを再発見する。

20分　約15名　室内

準備物　絵本「しゅくだい」　宗正美子原案　いとうようこ　文　岩崎書店
☆の紙30枚

1 読み聞かせ　5分

① 親が子どもをひざの上にのせて、
「しゅくだい」を支援者が読むのを親子でいっしょにきく

2 親子のふれあい　15分

① だっこしてもらって☆をひとつもらおう。

“ほしをたくさん集めよう”

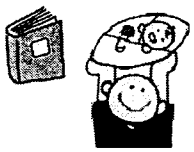
③ どのくらい☆を集めたか確認しよう。

おとなが☆を30枚もちます。
だっこした子どもに☆をひとつわたします。

展開

流れ	時間	進め方	留意点
活動1	5分	① 支援者は、親子に読み聞かせをする。 親が子どもをひざの上にのせて、「しゅくだい」を聞くようにうながす。	
活動2	15分	① だっこしてもらおう 親：だっこされて喜ぶ子どもの笑顔を見て、だっこのよさを再確認する。 子ども：だっこの気持ちよさをあじわう。 ☆をたくさんもらってね。 ② まとめをする。 どのくらい☆をもらったかな。	無理にだっこせず、手をぎゅっと握るなどでもよい ☆の紙を介することで、たくさんだっこをしてもらったり、したりすることができる。 だっこの楽しさや気持ちよさを確認する。

ころころ体験



親向け

テーマ　「つながる」「楽しむ」「寄り添う」「受け止める」「遊ぶ」「動く」「行動する」「伝える」「癒し」「巻き込む」「表現する」「ごっこ」

ねらい

・親子のコミュニケーション能力を向上させ、親子のきずなをしっかりしたものにする。
・ころころところがって楽しむことで親子のコミュニケーションをとり、親子のつながりをより深いものにする。

60分　　20組程度　　広めの室内

準備物　絵本「ころころころ」　元永定正作・絵　福音館書店

簡単に用意ができるようであれば
マットなどを用意する。

プログラム開始前に
アイスブレイク6（P74）がおすすめ。

1 読み聞かせ

15分

① 「ころころころ」の読み聞かせをする。

2 親子のふれあい・あそび

35分

① ページを追いながら、シーンに合わせて親子でころがる。

なりきって遊ぶおもしろさを感じる。

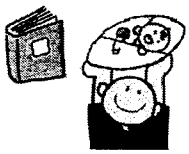
② 振り返り・まとめ。

展開

流れ	時間	進め方	留意点
活動1	15分	①「ころころころ」の読み聞かせをする。	ころころころのリズムを感じながら読む。
活動2	35分	① 支援者が絵本のページを開き、読む。 シーンに合わせて親子でころがる。 親の体の周りをころころころがったり、二人でころがったり、実際にころがらなくても歩きながら、走りながらころがっているイメージをともにしたりすることもできる。 ・ 他の親子の様子を参考にするのもよい。 ② 振り返り・まとめ 簡単な遊びをする	

作成「平成２２年度親子読書支援者養成講座」

がたんごとんごっこ



親向け

テーマ 「つながる」「楽しむ」「寄り添う」「遊ぶ」「動く」「伝える」「巻き込む」「つくる」「ごっこ」

ねらい

絵本をきっかけにごっこ遊びをおこなうことを通して、親子の温かいふれあいをもつとともに、親子の共有体験を積む。

20分　10名程度　広めの室内

準備物　絵本「がたんごとんがたんごとん」　安西水丸作　福音館書店
電車ごっこをするための太めのひもかロープ

とても単純なストーリーですが、親子で楽しめます。

1 読み聞かせ

5分

① 『がたんごとんがたんごとん』を支援者が読むのを親が子どもをひざの上にのせて聞く。
② 繰り返しのことば“がたんごとん”と読まれる時は、親も合わせて「がたんごとん」と一緒に言うとともに、ひざをゆらして、リズムを楽しむ。

親の「がたんごとん」の声は、子どもには心地よいものです。

2 親子のふれあい・あそび

15分

① 電車ごっこの準備をする。

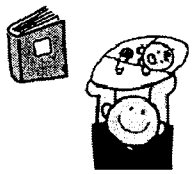
② 電車ごっこを楽しむ。
繰り返し楽しむ。

「がたんごとんがたんごとん」「のせてくださーい」のリズムも楽しむ。

展開

流れ	時間	進め方	留意点
活動1	5分	① 『がたんごとんがたんごとん』を支援者が読むのを親が子どもをひざの上にのせて聞く。 ② 繰り返しのことば“がたんごとん”と読む時は、親も合わせて「がたんごとん」と一緒に言うとともに、ひざをゆらして、リズムを楽しむ。	絵本の読み手だけが声をだすのではなく、親も一緒に読むことで、親を巻き込んで一緒に絵本を楽しむことが秘訣。
活動2	15分	① 電車ごっこの準備をする。 短い時間でするには、ひもを結んで輪にして電車を作る 時間があるときは、３０分の時間をとって、段ボールなどを使って電車づくりの時間を設定するのもよい。 ② 親子で、絵本のストーリーを実際に行って楽しむ。 繰り返し楽しむ。	余裕があれば、停車駅で乗る果物のお面などを活用するのもよい。 リズムや繰り返しの楽しさを親も楽しみましょう。

「魔法の親子あそび」
我が子がかわいくなる



親向け

テーマ　「つながる」「楽しむ」「寄り添う」「受け止める」「遊ぶ」「動く」「行動する」「伝える」「癒し」「巻き込む」「表現する」「つくる」「ごっこ」

ねらい

・子どもとのかかわりを通して我が子をいとおしく思う。
・親子のコミュニケーション能力を向上させ、親子のきずなをしっかりしたものにする。
・子どもが生まれて、めまぐるしい毎日をおくる親が、あらためて子どもへのいとおしさを感じたり、ゆったりしたりする機会とする。

60分　15組　じゅうたんか畳の部屋

準備物　絵本「あやちゃんのうまれたひ」　浜田佳子作　福音館書店
二本松はじめさんの『誕生日って』の曲

0才のあかちゃんと親が対象。

1 読み聞かせ　10分

① 5組ずつ3グループに分かれて出産時の体験や名前の由来、我が子の自慢などを話す。
② 「あやちゃんのうまれたひ」の読み聞かせをする。

話したくない内容については、無理に話さなくてよいことを伝える。

2 親子のふれあい・あそび　50分

① 二本松はじめさんの『誕生日って』の曲を流しながら、親子でふれあう。
（例：ひざの上に子どもを座らせてゆらすなど）
② 親子あそび。
- せんたく　（洗う、すすぐ、しぼる、ほす）
- 竹の子
- もしもしかめよ　など

③ 振り返り。

展開

流れ	時間	進め方	留意点
活動1	10分	① 5組ずつに分かれて出産時の体験や名前の由来、我が子の自慢などを話す。 ② 「あやちゃんのうまれたひ」を読み聞かせる。	話したくない内容については、無理に話さなくていいことを伝える。
活動2	50分	① 二本松はじめさんの『誕生日って』の曲を流しながら、ふれあう。 （例：ひざの上に子どもを座らせてゆらすなど） ② 親子あそび ・ せんたく （洗う、すすぐ、しぼる、ほす） ・ 竹の子 ・ もしもしかめよ など ③ グループで振り返りをする。 グループ人たちと感じたことや思ったことを分かち合う。	「おおきくなったね」「かわいいね」と感じる。

作成「平成２２年度親子読書支援者養成講座」

子育てへの挑戦 ！パパ検定！

中高生向け

テーマ 「楽しむ」「遊ぶ」「伝える」「ごっこ」

ねらい

・子育てに関する検定を受けることにより、子育てへの興味関心を持ってもらう。
・また子育てに関する、知識を楽しみながらえる。

30分　40名　室内

準備物　本「パパ検定の問題」小崎恭弘編　小学館

インターネットやパパ検定の本など子育てに関する問題を用意する。

1 問題をする

10分

① ４択のパパ検定の問題を行う。

② 高校生にもわかりやすい、楽しい問題を選ぶ。

難しくなく、興味関心を得られるような問題。

2 答え合わせと問題の解説

20分

① 10問程度の問題の答え合わせ。

② 問題の正解率に応じてのパパ度認定。

③ 問題の解説と説明。

安易にできた、できないの判定ではなく、興味や関心を持ってもらえる解説を行う。

展開

流れ	時間	進　め　方	留　　意　　点
活動1	10分	①あらかじめ１０問の４択のクイズを用意しておき、時間を設定して行う。 ②落ち着いた環境の中でできるようにする。 ③問題は ・　こどもについて ・　現代の子育て事情 ・　子育ての歴史や文化 ・　子育ての制度 ・　結婚や出産のデータ ・　アニメや映画などの父親像 などから、生徒の興味関心に合わせたものを選ぶ。	子どもや子育てに対する関心がきわめて低い中高生に対して、クイズ形式という親しみやすい手法を活用して、子どもと子育てに対する興味関心をもってもらう。 あまり難しい問題などは避ける。
活動2	20分	①問題の答え合わせ。 ②問題の解説と説明。 それぞれについて解説をしていき、その中で子どもや子育てについて、興味を持てるようなエピソードや意見をきいていく。 ③問題の正解率に応じてのパパ度認定。 上位者に対して表彰やプレゼントを贈りたたえる。	全体で回答に手を挙げさせたりして、全体の動向などを意識させる。 楽しい雰囲気の中で進めていく。 得点が取れなくても、そのこと自体はだめなことではなく、これからいろいろなことを学ぶ機会となるように話をする。

私のな・ま・え

中高生向け

テーマ　「楽しむ」「寄り添う」「つくる」「ごっこ」

ねらい

・自分の名前の由来を、その文字に込められた意味を探る。
・親からの初めてのプレゼントとしての名前を、知ることにより、
自分自身が親から受けている愛情について気付く。
・また架空の子どもの名前を付けることにより、
子どもに対する思いや未来に対する肯定的な感覚を養う。

30分　　30名　　室内

準備物　辞書・名前辞典・インターネット

赤ちゃんの名前辞典などがあれば便利。

1 私の名前

15分

① 自分の名前の文字の意味や漢字の意味を調べたり、親や周りの人からインタビューする。
② 自分の名前はどのような思いが込められたり、由来があったかについて、まとめる。
③ 各自グループで発表。

名前だけに限定せず、当時の思い出なども聞き出す。

2 名前をつけよう

15分

① 自分に「男の子」「女の子」が、生まれるならば、どのような名前をつけたいかを考える。
② 辞典や本、インターネットなどを使用し、その名前と思いをまとめる。
③ グループの中で発表。

自分たちの子どもに対する思いを明確にしていく。

展開

流れ	時間	進め方	留意点
活動1	15分	① 自分の名前を画用紙に大きく書き、その裏に自分の名前の由来や思い出を書く。 ② それらを書くために、親や周りの人にインタビューをしたり、写真などを貼ったりする。 ③グループやみんなの前で発表する。	自分自身の名前を調べることにより、親の子どもに対する関心や思いに気づく。また名前だけでなく、当時のエピソードや親の言葉から、自分自身が大切に育てられていたことを実感し、親への感謝や今の自分の存在に対する自信となるようにする。
活動2	15分	①自分に子どもが生まれるならば、どのような名前をつけたいかを考える。 ②辞典や本、インターネットなどを使用し、その名前と思いをまとめる。 ③グループの中で発表。	子どもが生まれるという、わくわく感や不安感などを擬似的に体験してもらう。 これからの将来に向けて、結婚や出産というライフイベントに対する、前向きで積極的な意識をもってもらう。 なぜそのような名前を付けたのか、どんな子どもになってほしいか、などを確認する。

プログラムを作る プログラム

親向け
教員・支援者向け

テーマ 「楽しむ」「つくる」

ねらい

親学習のためのプログラムを自分で作る力を養う。

90分　30名　室内（テーブルとイスのおける場所）

準備物　プログラムを作るプログラムシート（上半分にチーム名、メンバー、目的、テーマ、タイトル、下半分につかみ、おはなし、メインプログラム、振り返りなどが記入できるもの）
筆記用具
テーブル二つを合わせて、5，6人のグループを作る。

プログラム開始前にアイスブレイク2（P70）がおすすめ。

1 プログラム作り

60分

チームで仮想の設定で作る。

① チーム名を考える。

② シートの上半分を埋めていく。

③ シートの下半分を埋めていく。

2 グループ発表

30分

時間内に完成していなくても、発表してみよう。

①グループのところに、他の参加者が集まり、発表をみんなできく。

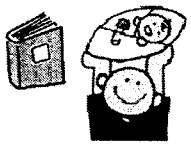
②他の参加者が、意見や質問をする。

③意見交換ができたら、次のグループに行って、同様にする。

展開

流れ	時間	進め方	留意点
活動1	60分	①5、6人のグループになって座る。 ②チーム名を考える。 ③シートの上半分を埋めていく。 ④下半分を埋めていく。	 チーム名で悩まず、暫定で決めていくように伝える。 目的やテーマ、タイトルは重要。 ＊目的は、最終的な目標。 テーマは、今回何を中心にやるか。タイトルは、チラシなどに書くもの。 タイトルは、自分たちの思いだけではなく、参加者が行きたいと思うようなものを考える。 全部作らなくても、一部をはずしたり、メインだけにしたりしてもいい。
活動2	30分	①完成したものを、グループごとに発表する。 ②発表するグループのところに、他の参加者が行って、発表を聴く。 ③他の参加者が意見や質問をする。 ④意見交換が終わったら、次のグループに行く。 ⑤次のグループで、①～④と同じようにする。	時間内にできあがらなくても、意見交換をしていくうちに、固まっていくこともある。 完成することよりも、過程を学ぶことが大切だと伝える。

まねっこ　まねっこ



親向け

テーマ　「楽しむ」「遊ぶ」「動く」「表現する」「ごっこ」

ねらい

絵本を通して、絵本の楽しさを知るとともに、子どもとの関わり方やコミュニケーションの方法を知り、積極的に子育てに参加できるようになる。

40分　20名　室内

準備物　絵本「おとうさん　あそぼう」　わたなべしげお　福音館書店

まねっこ遊びに使える絵本なら
どんな絵本を選んでもいい。

1 絵本を読む・遊ぶ

20分

① 絵本を読む。

② 絵本の通りに動いてみる。

軽快な音楽などで動きやすい雰囲気をつくる。

2 振り返り

20分

① 子どもの反応について感じたことを話してもらう。

② 情報交換をする。

話しやすい雰囲気を作る。

展開

流れ	時間	進め方	留意点
活動1	20分	① 絵本「おとうさん　あそぼう」を読む ② 「絵本の通りに動いてみましょう。」とページをめくりながら動きの指示を出す。 選んだ絵本の内容によって、展開の仕方が変わってくるので、扱いやすい絵本を選ぶとよい。	楽しい雰囲気で元気よく読む。 動きに無理がないか、子どもや保護者の様子を確認しながら進める。
活動2	20分	① 活動についての振り返りをして子どもの反応について感じたことを話してもらう。 ② 各家庭でどんな遊びをしているかの情報交換会をして楽しかった遊びを共有する。 ③ グループごとに楽しかった遊びを発表する。	話しやすい人数のグループに分ける。

いっしょに作ろう

親向け

テーマ 「楽しむ」「伝える」「つくる」

ねらい

食育絵本を通して親子の会話やコミュニケーションのきっかけをつくり、出来たときの達成感を味わう。

60分　20名　室内、調理室

準備物　絵本「おりょうり　おとうさん」　さとうわきこ　フレーベル
絵本「しろくまちゃんのホットケーキ」　かわやまけん　こぐま社
絵本「ぐりとぐら」　中川 李枝子作　大村 百合子 絵福音館書店
食材、調理器具

親子で楽しめる食べ物の絵本ならどんなものでもいい。

1 絵本を読む

5分

① 親子で絵本を読む。

季節の食材や年齢に合わせた絵本を選ぶ。

2 料理を作る

55分

①調理実習をする。

②試食をする。

③振り返る。

おいしい、たのしいを体験しよう。
調理の時間はメニューによって多少変わる。

展開

流れ	時間	進め方	留意点
活動1	5分	① 絵本を親子で読む。	導入には食に関することなどで興味を持たせてから、親子で絵本を読む。
活動2	55分	① 調理実習をする。 安全に調理が出来るように配慮する。 支援者は親子で楽しく会話を楽しみながら調理ができているかを確認しながら進める。 ② 試食をする。 自分で作ったという達成感や食べ物に対する感謝の気持ちなどを感じられるような言葉がけをする。 ③ 振り返る。	準備と安全にについて ・ 時間に余裕を持った内容にする。 ・ 年齢に応じた子どもへの関わりをする。 ・ けがややけどなどへの対応をする。

何を聴く？ どのように聴く？

親向け

テーマ 「受け止める」「寄り添う」「伝える」「表現する」

ねらい

「聴く」とは何をどのようにすることなのかを知り、実践する気持ちとノウハウをはぐくむ。

50分　20名　室内

準備物　シナリオ1，2（別紙）　タイマー

1 話し合い

20分

聴くことのむずかしさを共有しましょう。

みんないっしょですね。

① ふだん子どもの話を聴けているか、考えてみる。

② 聴くことのむずかしさは何かを自由に出し合う。

2 ロールプレイ

30分

楽しんでやりましょう。

子どもの気持ちになって・・・。

① シナリオ1を読み合う。

② シナリオ2を読み合う。

③ 子どもとしてどんな気持ちになったかを話し合う。

④ 「聴く」ノウハウを知る。

展開

流れ	時間	進め方	留意点
活動1	20分	① ４人組になる。 ② 聴く約束「相手の話に口を挟まずに、しっかり耳を傾けて心で聴く」を確認する。 ③ １人２分、「子どもの話が聴けているか」「聴けないのはなぜか」「聴けていないことに、どう思っているか」など自由に話をし、他の人に聴いてもらう。 ④ 交代して全員が話をする。 ⑤ フリートーク（５分）で聴くことに関して、思いを共有する。	話す役と聴く役になって、「聴いてもらう」体験を全員が体感する。 ﾌｧｼﾘﾃｰﾀｰは約束を伝え、確認する。 ﾌｧｼﾘﾃｰﾀｰがタイムキーパーになる。
活動2	30分	① ２人組になる。 ② 交代で子ども役になって、シナリオ１を読む。 ③ 次に同じように、シナリオ２を読む。 ④ ４人組にもどって、シナリオ１と２で、子どもの気持ちがどう違うかを話し合う。 ⑤ シナリオ１と２で、親の言葉のどこが違うのかを考える。 ⑥ 今日感じたことをふりかえりシートに書く。	４人組で出ている意見をﾌｧｼﾘﾃｰﾀｰはひろって、⑥の前に全体で共有する。 誰も完全な人はいないから、すべてすぐできなくてもいいことを伝えておく。

シナリオ１　　「ぼく、嫌われてるのかな・・・」

Ａさん	：ぼく、嫌われているのかな・・。
おとな	：えっ！どうしたの？何かあったの？
Ａさん	：Ｂさんがいつもぼくのこと、チョロってあだ名でよぶんだ。 ぼくが小さいからなんだって
おとな	：「いやだ」って言ったの？ いやだって言わないとＢさんもわからないよ。
Ａさん	：う～ん・・・・
おとな	：しょうがないな。すぐにＢさんちに電話して言ったげるわ。
Ａさん	：えっいいよ。
おとな	：嫌なんやろ！負けてたらあかん、男やろ！自分で言えるんか？
Ａさん	：うんわかった。自分で言うから、もうええわ！

作成「兵庫県小野市市民安全部ヒューマンライフグループ」

シナリオ２　「ぼく、嫌われてるのかな・・・」

Ａさん　：　ぼく、嫌われているのかな・・。
おとな　：　嫌われてるって思うの？
Ａさん　：　Ｂさんが、いつもぼくのこと、チョロってあだ名でよぶんだ。
　　ぼくが小さいからなんだって
おとな　：　そう、チョロって言われるのがつらいんやね。
Ａさん　：　うん
おとな　：　じゃ、どうやったらいいか、いっしょに考えようか。
　　Ａさんはどうなったら一番いいと思うの？
Ａさん　：　チョロって言われたくない。
おとな　：　どうしたらＢさんは言わなくなるかな。
Ａさん　：　「言わないで、いやだ」って言えばやめてくれるかもしれない。
おとな　：　そういう方法もあるね。他にあるかな。
Ａさん　：　友だちに相談してみる。
おとな　：　そういう方法もあるね。他には？
Ａさん　：　大きくなるようにご飯をいっぱい食べる。
おとな　：　そうね。他には？
Ａさん　：　言われても気にしなきゃいい。
　　Ｂさんってあだ名ばっかり言うから、嫌われてるんだよ。
おとな　：　いろいろアイデアが出たけど、どれをやる？
Ａさん　：　やっぱり嫌だって言ってみる。
おとな　：　嫌だって言ったら、Ｂさんどうするかな？
Ａさん　：　しつこく言ってくるかもしれない。
おとな　：　そしたら、あなたはどうするの？
Ａさん　：　友達に言って、いっしょに言ってもらう。
おとな　：　そうできそう？
Ａさん　：　うん、やってみる。
おとな　：　Ｂさんどうするかな？
Ａさん　：　みんなで言えばきっとやめてくれるんじゃないかな。
おとな　：　それじゃ、応援してるからね。それでやってみよう。
　　話してくれてありがとう。どんな具合か、また聴かせてね。
Ａさん　：　うん、わかった。

作成「兵庫県小野市市民安全部ヒューマンライフグループ」

子育ての値段

親向け

テーマ 「受け止める」「動く」「行動する」

ねらい

一日の子育てを振り返り、それらを社会サービスを活用したときにどれぐらいの対価になるかを考える。そのなかで子育ての価値や意義について気付く。

60分　20名　室内

準備物　家事や子育てサービスに関する料金表
インターネット等情報が集められるもの

民間の保育サービス、家事代行等の料金表。

1 一日の子育て振り返り

20分

① 日常の振り返りをする。

② 時間軸で一日の育児・家事を書きだす。

③ 一日の働いた時間を書き出す。

一日の平均やとても忙しくて大変だった日などを書き出す。

2 子育ての値段計算

40分

① 料金表から一日の労働賃金を導き出す。

② 一日の家事・子育ての値段を出す。

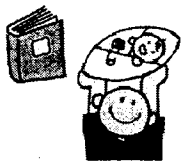
③ 一週間、一年、６年間、１８年間と計算をする。

周りの人などと一緒に、自分たちの働きがどれくらいだったか比べて見る。男性の家事労働なども一緒に計算をしてみる。

展開

流れ	時間	進め方	留意点
活動1	20分	①日常の振り返りをする。 一日のスケジュールを書き出す。 ②時間軸で一日の育児・家事を書きだす。 その時間と内容によって、一般の料金表などを活用して、単価を決めていく。 ③一日の働いた時間を書き出す。 時間と単価を掛け合わせて、自分の一日の家事労働・子育て労働の単価を計算してみる。	普段当たり前すぎてなかなか意識できない、家事や子育てを労働対価という視点で捉え直すことにより、自分たちのしていることの意味や意義を見いだす。そしてそのことが自分自身の価値や自己肯定感につながるようにする。
活動2	40分	①一日の自分の単価について話をしてみる。 ②設定した一日の単価を用いて、一週間、一ヶ月と計算してみる。また、一年として考えてみる。そして6年、18年として、子育て期における値段がどれぐらいなのかを計算する。 ③それらの額や、父親の家事労働や賃金について話を進めていく。 ④子育ての価値や意義がお金だけであるか、という投げかけを行い、それぞれの意見や思いを引き出す。	支援者は、それらの意見が活発に出るように話を調整する。 ここでは、あくまでお金という価値を中心に話を進めていく。 例えば、「喜び」「感動」「充実」「安らぎ」などは、単にお金があるということだけでは、達成することができない。お金は子育ての重要なファクターであるが、それだけで子どもは育たない。その意義について確認を行うと同時に、子育て自体にそもそも意義や大きな価値が存在すると言うことに気づいてもらい、それを行っている保護者として自信を持ってもらう。

「心湯ったりいい気持ち」
おふろやさんごっこ



親向け

テーマ 「ふれあい」「スキンシップ」「楽しむ」「遊ぶ」「動く」「表現する」「つくる」「ごっこ」

ねらい

・親子のコミュニケーション能力を向上させ、親子の絆をしっかりとしたものにする。
・親子でお風呂に入ることを親子のコミュニケーションの場として大切にする。

50分　親子20組　室内

準備物　絵本「もりのおふろ」西村敏雄作　福音館書店
ロープ、風船、新聞、タオル、レジ袋、

タオル、新聞、レジ袋は、参加者が持参する。

1 読み聞かせ　5分

① タオルをつかって手遊びをする。

② 『もりのおふろ』を読む。

2 親子のふれあい・あそび　45分

① ロープで大きな丸を作ってお風呂に見立てる。

② 新聞を破ってお風呂づくりをする。

親子でスキンシップ
みんなでごしごし。

③ “おふろやさんへ行こう”の歌を歌いながら、順番にお風呂の周りに行ってごしごし背中をこする。

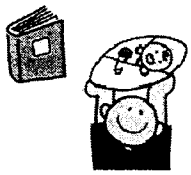
④ まとめ。

展開

流れ	時間	進め方	留意点
活動1	5分	① タオルをつかって手遊びをする。 ② 『もりのおふろ』を読む。	
活動2	45分	① ロープで大きな丸を作ってお風呂に見立てる。 ② 新聞を破ってお風呂の中に入れてお風呂づくりをする。 ③ なりたい動物を親子で選び、ぬり絵をして首からかける。 ③ “おふろやさんへ行こう”の歌で順番にお風呂の周りに行ってごしごし背中をこする。 新聞を頭からざぶーん！ みんなでおふろにどぼーん！ レジ袋に風船を入れて泡に見立ててぶくぶく遊び。 ④ まとめをする。	お風呂での楽しい遊びを再現する。 新聞を楽しんで頭からかぶる 親子でお風呂に入ることを親子のコミュニケーションの場として大切にしてほしいということを伝える。

作成「平成２２年度親子読書支援者養成講座」

「親子でよーいどん」
運動会ごっこ



親向け

テーマ　「ふれあい」「楽しむ」「つながる」「寄り添う」「遊ぶ」「動く」
「行動する」「癒し」「巻き込む」「表現する」「つくる」「ごっこ」

ねらい

親子のコミュニケーション能力を向上させ、親子のきずなをしっかりしたものにする。

４０分

親子２０組

体育館など広い部屋

準備物　絵本「よーいドン」中川ひろたか作　村上康成絵　童心社
フラフープ
木とくだものの絵

スキンシップが少なくなる２才児とその親を対象に、４０分程度の短い時間でおこなう。

1 読み聞かせ

5分

① 絵本を読む。

2 親子のふれあい

３５分

① お山をこえて　よーいどん。
② くだものいっぱい。
③ じゃんけん列車。
④ 振り返り・まとめ。

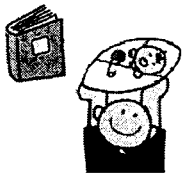
じゃんけん列車でひとつの輪になって。

展開

流れ	時間	進め方	留意点
活動1	5分	① 絵本を読み聞かせる。	
活動2	35分	① お山をこえて よーいどん 一組１０人で４チームを作る。 フープを使って、４コースを作る。 だっこしてフープをジャンプ、だっこしてフープをくぐる、おんぶしてまわる。	だっこで始める。
		② くだものいっぱい 全親子で好きな果物を木にくっつける。	木に果物をいっぱい実らせよう。
		③ じゃんけん列車	
		④ 振り返り・まとめ	じゃんけん列車で丸いひとつの輪を作り、まとめをする。

作成「平成２２年度親子読書支援者養成講座」

子どもとの遊び方教えます
ーわらべうた編ー



親向け

テーマ 「ふれあい」「楽しむ」「寄り添う」「遊ぶ」「伝える」「癒し」「つくる」「ごっこ」「表現する」

ねらい

親子のコミュニケーション能力を向上させ、親子の絆をしっかりしたものにする。

40分　親子20組　和室

準備物　絵本「せんべせんべやけた　」　こばやしえみこ案　ましませつこ絵　こぐま社
画用紙、はさみ、クレパスかマジック

1 読み聞かせ　10分

① 手あそびをする
「いっぽん橋」

② うたあそびをする
「ちゅちゅこっこっとまれ」「だいどーだいどー」「大やまこやま」

③ 『せんべせんべやけた』を読む。

「せんべせんべやけた」の歌の楽譜は、本の後ろにのっています。

2 親子のふれあい・あそび　30分

① 本に出てくる食べ物を作る。
② 作成物を使って、絵本をもう一度読む。
③ 体を使って表現あそびをする。
④ ふりかえりをする。

子ども：「はいどうぞ」
親：「ありがとう、むしゃむしゃ」
を楽しみましょう。

展開

流れ	時間	進め方	留意点
活動1	10分	① 手あそびをする 「いっぽん橋」 ② うたあそびをする 「ちゅちゅこっことまれ」 「だいどーだいどー」 「大やまこやま」 ③ 『せんべせんべやけた』を読む。	本の後ろにのっている「せんべせんべやけた」の歌の楽譜を参照してもよい。 簡単な歌なので、覚える。
活動2	30分	① 本に出てくる食べ物を作る。 ② 絵本を支援者が読むのに合わせて、作成物を使って絵本のまねをして遊ぶ。 ③ 体を使って表現あそびをする。 子どもがたべものになり、親がころんところがし、むしゃむしゃと食べる。 「あーおいしかった」のあとに、親が子どもをぎゅーっと抱きしめる。 ④ ふりかえりをする。	

作成「平成２２年度親子読書支援者養成講座」

子どもと一緒にお話の世界へとびこもう

親向け

テーマ 「ふれあい」「楽しむ」「表現する」「動く」「スキンシップ」「ごっこ」

ねらい

・小さな絵本の中から飛び出して大きな横断幕シアターの迫力を感じたり主人公になりきり楽しむ。
・たくさんのお話を知ることにより今後の子育てに取り入れ親子で楽しむことができる。
・親は子どもの可愛さを再認識する。

５０分　１００名　広いホール

準備物　横断幕シアター
体操シート
絵本「おおきなかぶ」 Ａ・トルストイ作　佐藤 忠良　絵　福音館書店
絵本「できるかな」 いもとようこ作・絵　講談社
絵本「ももたろう」 松谷みよ子作　瀬川 康男絵　童心社
絵本 「ぐりとぐら」 中川 李枝子作　大村 百合子 絵福音館書店
衣装（おおきなカブ・できるかな・ももたろう・ぐりとぐら）

1 体験する

４０分

① 横断幕シアター「大きなカブ」を見る。

② 「できるかな体操」をする。

③衣装をつけてお話の主人公になる。
お母さんに写真を撮ってもらう。

・大きさの迫力を感じる。
・絵本から飛び出した大きなシートのまねを楽しむ。

2 絵本を読む

１０分

①今日出てきた絵本を見る。

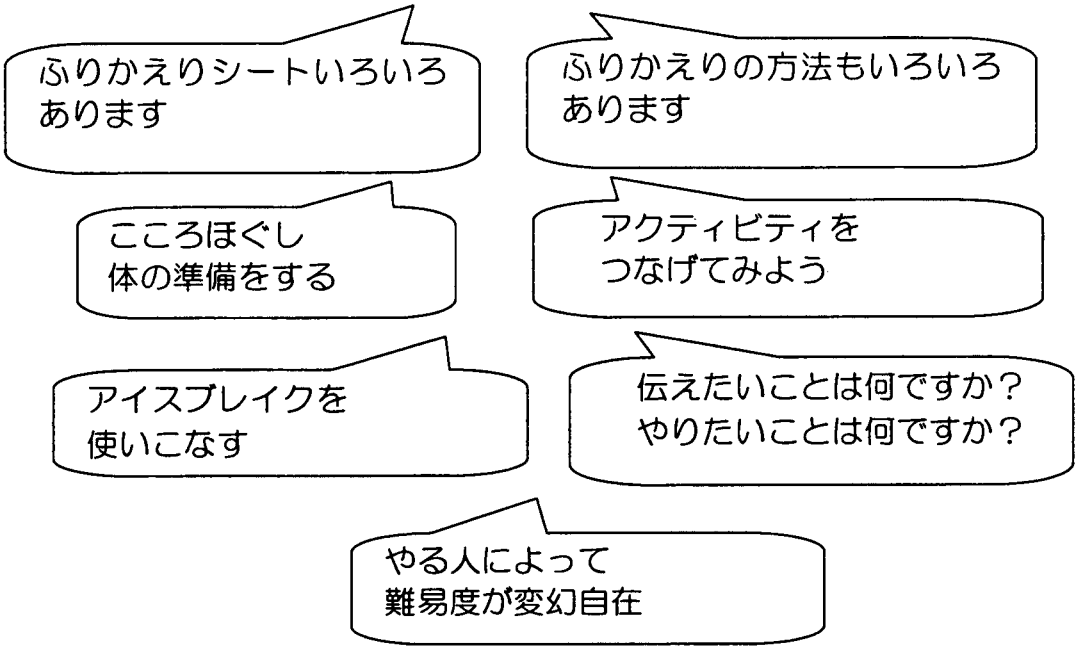
お母さんのひざの上で今日楽しかったことを振り返りながらみる。

展開

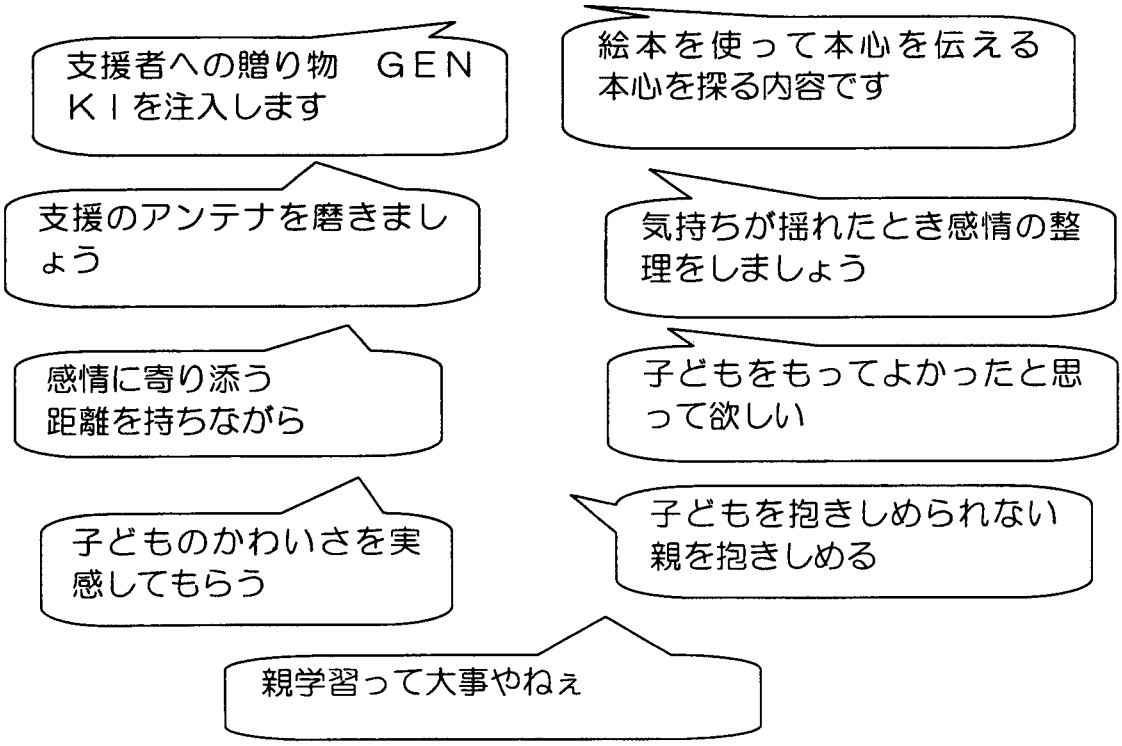
流れ	時間	進　め　方	留　意　点
活動1	40分	①横断幕シアター「大きなかぶ」を見る ・隠れたところから幕を広げるたびにおばあさんや孫が出てくる面白さを感じる ・声を合わせて「うんとこしょどっこいしょ」と応援する ・最後に抜けた大きなかぶをみんなで運んでお母さんに見てもらう	絵本と違う大きな幕の迫力や場面転換の面白さを楽しむ。 親も一緒に声を合わせて応援するよう促す。
		②エリックカールの「できるかな体操」をする	絵本を1場面ずつ大きなシートにしてそれをまねしながら親子で体操を楽しむ。
		③お話の主人公になろう ・ももたろう（はちまき・羽織）ぐりとぐら（ベスト・帽子・リュックサック）の衣装を着てお母さんに写真を撮ってもらう	できるだけ背景も絵本のようにする。 （大きな桃 日本一ののぼり旗 卵のカラの自動車）
活動2	10分	①今日体験した絵本を並べておく。 （大きなかぶ・できるかな・ももたろう・ぐりとぐら）	お母さんに読んでもらうこともできるような場を設定しておく。

コラム2

○自己肯定感、自尊感情を高めるツールをそろえてみました。組み立て、仕様はあなた次第



○言葉にかわるプログラムを用意しました。



ひょうご親学習プログラム

アイスブレイク集

アイスブレイク１

子どもの自分を愛する

親向け
中高生向け
教員・支援者向け

テーマ　「つながる」「寄り添う」「癒し」

ねらい

自尊感情を高め、子どものこころを取り戻す

１０分　　何人でも　　室　内

準備物　CD デッキ
リラックスできる音楽 CD

音楽なしでも OK

1 子どもの自分をイメージ

3分

① 軽くからだを動かして、ほぐす。

② 音楽をかける。

③ 目を閉じて、子どもの自分をイメージする。

子どもの頃を思い出したくない人は、しなくていい

2 言葉をかける

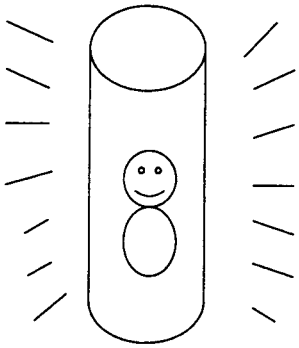
7分

① 子どもの自分が幸せな雰囲気に包まれているとイメージする。

② 子どもの自分に向かって、「ありがとう、愛してる」と唱える。

③ イメージと言葉がけをやめて、音楽が終わるまでくつろぐ。

思い出したくない人は、今の自分に言葉をかける



アイスブレイク2

非連想ゲーム

親向け
中高生向け
教員・支援者向け

テーマ　「楽しむ」「つながる」「遊ぶ」

ねらい

あたまをほぐす。

10分　30名　室内

準備物　なし

1 5、6人のグループになる　1分

① 5、6人のグループになる。

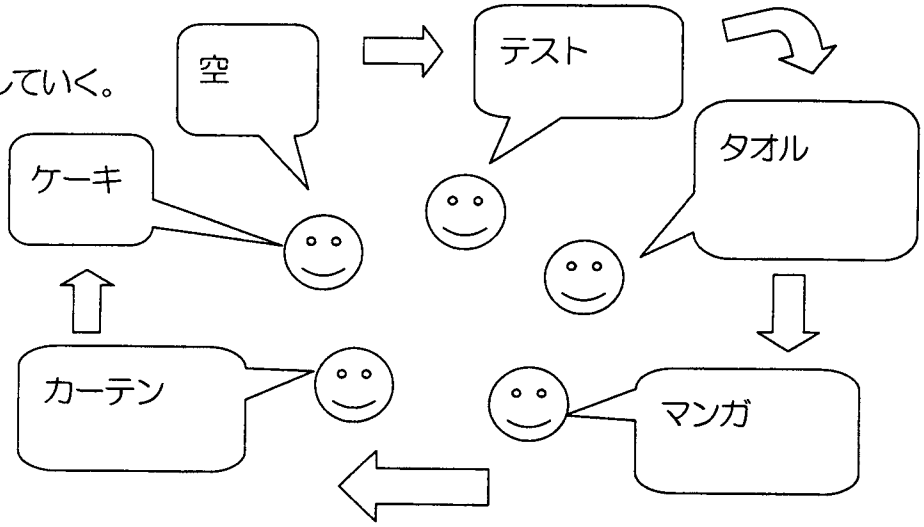
2 非連想ゲームをする　9分

①一人が、何かものの名前を言う。

②隣の人が、それにつながらない名前を言う。

③順番に言っていく。

④時間になるまで、回していく。



アイスブレイク３

じゃんけん列車

テーマ　「楽しむ」「遊ぶ」「動く」

親向け
中高生向け
教員・支援者向け

ねらい

・触れることでお互いの距離感が縮まり、誰とでもすぐに仲良くなれてその場の雰囲気を盛り上げることができる。

１０分　　何人でも　　室内、戸外

準備物　行進に適した音楽、ＣＤデッキ

時間は人数によって多少違いがでてきます。

1 じゃんけんをする

５分

① 近くの人とじゃんけんをする。

奇数の場合は支援者やスタッフも参加したり、３人になってもいい。

2 つながっていく

５分

① 負けた人は勝ったひとの後ろにくっつく。

② どんどん繰り返してつながっていく。

③ 最後はひとつの長い列車になる。

勝った人が負けた人の後ろにくっつくというルールにしてもおもしろい！

アイスブレイク4

お名前なあに？

親向け
中高生向け
教員・支援者向け

テーマ　「楽しむ」「つながる」「伝える」

ねらい

たくさんの人と知り合い、自分のことを知ってもらうことで親近感がもて、話しやすい雰囲気がつくれる。

１０分　何人でも　室内

準備物　用紙（名刺サイズ程度）、筆記用具

時間は人数によって多少違いがでてきます。

1 用紙に記入する

５分

① 用紙に名前を記入する。（4～5枚程度）

名前はニックネームなどでもいい。
名前以外の事柄でもOK。
例えば、好きな食べ物など。

2 名刺を交換する

５分

① 交換する相手とお互いに１分程度ずつ自己紹介をしながら名刺を交換する。

② 決められた枚数の交換ができたところで終了する。

どちらか一方的にならないよう時間を決めたり、言葉がけをする。

アイスブレイク5

○○さんの隣です

親向け
中高生向け
教員・支援者向け

テーマ　「楽しむ」「つながる」「伝える」

ねらい

何度も名前を呼び合うことで親しみがもて、仲間作りのきっかけが出来る。

10分　何人でも　室内

準備物　なし

人数は少なすぎると盛り上がらないので１０名程度がいい
多いときはグループに分けて

1 自己紹介をする

5分

① 円になって座る。

② 一人ずつ名前の自己紹介をする。

2 繰り返す

5分

名前を思い出せなくても、もう一度聞いて確かめよう！

① 支援者から名前を言う。（○○です）

② 支援者の隣の人は（○○さんの隣の△△です）と言う。

③ △△さんの隣の人は（○○さんの隣の△△さんの隣の□□です）と言う。

④ これを最後まで繰り返す。

アイスブレイク6

名前を届けるよ

親向け

テーマ　「楽しむ」「伝える」「つながる」「コミュニケーション」

ねらい

・開始時のアイスブレーキングなどで、うち解ける手掛かりにする。
・はじめて出会った参加者がお互いの名前を覚えるのに有効です。

１５分
程度

１５人まで

どこでも

準備物　やわらかい手のひらサイズのボール　２個

万が一ぶつかっても痛くないもの
のを用意します。

1 ボール１個で

１０分程度

① 全員で一つの輪をつくる。（１５人以上の場合はグループを分ける）

② まず、一人ずつ、自分の名前を言います。本名でもニックネームでもかまいません。

② お互いの名前を呼びながら、「○○さん（私は）△△です」と声をかけながら、相手がとれるようにボールをパスします。受け取ったら、「△△さん、ありがとう。（私は）○○です。」とお互いの名前を確認しあいながら、次々と別の人にパスしていきます。

2 ボール２個で

５分程度

① 全員がルールを理解した頃をみはからって、
ボールを２個にふやします。

そこら中で名前が嵐のように
飛びかいます。

参考「みんなのＰＡ系ゲーム」諸澄敏之編著　杏林出版

アイスブレイク7

話さなくても伝わるよ

親向け

テーマ　「楽しむ」「伝える」「つながる」

ねらい

・座学的なワークショップの開始時のアイスブレーキングなどで、うち解ける手掛かりにする。
・言葉によるコミュニケーションとともに言葉以外でのコミュニケーションの大切さを学ぶ。

15分程度　　1グループ 3~4人　　室内

準備物　A3の大きさの紙1枚　鉛筆1本

1 おうちを描こう

10分程度

4人で一つの家の絵を描いたり、それぞれ一つずつの絵をかいたり、グループによっていろいろでてくるよ。

① 3~4人で1グループを作る。
紙1枚と鉛筆1本を配布し、ノンバーバル（話をしない）と伝えましょう。
「おうちの絵を描いてください。どうぞ始めてください。」で始める。

② だいたい描けたところで「残り30秒でお願いします。」と区切る。

2 気楽にシェア

5分程度

しゃべらずに我慢していたことも手伝って、みんなお互いに話を始めますよ。

① 「さあ、みなさん、話をしてもいいですよ。」

② 「話ができない時、どんなことを考えましたか？」

参考「みんなのPA系ゲーム」諸澄敏之編著　杏林出版

アイスブレイク8

おでこにE

テーマ　「楽しむ」「受け止める」

親向け
中高生向け
教員・支援者向け

ねらい

自分のおでこに「E」の字を書くことで、自分のあたりまえが他人には違うことを知る。

5分　10人～　室　内

準備物　なし

1 自分のおでこに「E」を書く

2分

① 一人ひとりがおでこに「E」を書く。

大きく書こうね。

2 どちらの「E」を書いたかな

3分

① 自分から見た「E」を書いたかな？相手から見た「E」を書いたかな？
② ファシリテーターはどちらを書いたかを手を挙げてもらって確認する。
③ 自分から見た「E」を書いた人・・・自分の考えを大事にする人。
相手から見た「E」を書いた人・・・相手の気持ちを大事にする人。
どちらが良いというわけではないけれど、自分の書き方ではない人がいることを発見！

多様性を考えるワークや
「受け入れる」ワークの
アイスブレイクにおすすめ。

アイスブレイク9

おりがみゲーム

テーマ　「楽しむ」「受け止める」

親向け
中高生向け
教員・支援者向け

ねらい

・グループで折ったおりがみ折る時や見つける過程で、グループのほぐしをする。
・自分のコミュニケーションのくせに気づく。

15分　10人～　室　内

準備物　同じおりがみをグループの数

「自分はどう思ったか、どうしたか」を丁寧に時間をかけたら、プログラムとしても使えます。

1 グループでおりがみで鶴を折る

5分

できない人も教えてもらって折りましょう。

① 全員で一動作ずつ折りながら鶴を完成させる。
② 全部のグループができたら、ファシリテーターにわたす。
③ ファシリテーターは、全部の鶴を箱に入れて混ぜます。

やぶらないようにね。
きれいにできましたか？

2 自分たちの鶴を探そう！

10分

① グループから一人が来て、自分たちの鶴だと思うものを持って帰ります。
② 本当に自分たちの鶴かどうかを特徴を思い出してグループで話し合います。
③ ファシリテーターは「違う」と思っているグループに声をかけて、みんなに広げる。

「違う」と思った時、どうしました？
きちんと思いは伝えられましたか？

アイスブレイク１０

見えない輪ゴム

テーマ　「楽しむ」「遊ぶ」「つながる」

親向け
中高生向け
教員・支援者向け

ねらい

二人で、ない輪ゴムを感じながら、あるつもりで遊ぶことで楽しむ。

5分　10人～　室　内

準備物　CDデッキ（みんなが知っている童謡）

1 見えない輪ゴムを二人で遊ぶ

2分

① ファシリテーターがみんなに見えない輪ゴムを渡す。
② 見せない輪ゴムを伸ばしたりひっぱたりする。

ひっぱりすぎると切れちゃうよ。

2 音楽に合わせて遊ぶ

3分

① 音楽に合わせて遊ぶ。
② 最後にファシリテーターに飛ばして返す。
③ ファシリテーターは、「痛い！」と逃げ回ります。

演技力も大事！

アイスブレイク１１

お手玉あそび

親向け
中高生向け
教員・支援者向け

テーマ　「楽しむ」「遊ぶ」「動く」

ねらい

簡単に出来そうで出来ないことを楽しんだり、失敗を楽しみながらその場雰囲気を盛り上げることができる。

5分　 何人でも　 室内

準備物　お手玉（人数分）

お手玉が準備できれば何人でもできます。

1 円になって座る

1分

① 隣の人に手が届く距離に座る。

② お手玉をひとり一つずつ持つ。

お手玉が隣の人に渡せる程度に座る。

2 歌にあわせてお手玉を送る

4分

逆周りにしたり、歌を早く歌ったりしてもいい。

① 「あんたがたどこさ」の歌にあわせて手に乗せたお手玉をたたきながら、“さ”の言葉のところでお手玉を右隣の人に渡す。左側の人からはお手玉をもらう。

② 支援者は歌を止めずに歌い続ける。

③ ♪ちょいとかぶせ♪で自分の頭にお手玉を乗せ、両手でキャッチする。

アイスブレイク１２

ストップ・アンド・ゴー

親向け
中高生向け
教員・支援者向け

テーマ　「楽しむ」「遊ぶ」「動く」「行動する」

ねらい

・リズムに合わせて動き、変化させることで、リズム感や切り替えをよくする。
・失敗を楽しんで、気楽な雰囲気をつくる。

5分　　10人～　　室　内

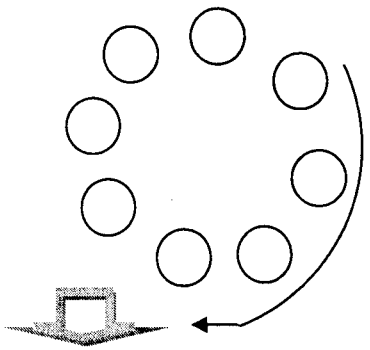
準備物　CDデッキ

1 音楽にあわせて、歩く

1分

歩きやすい速さの音楽で♪

① みんなで円になる。
② 音楽にあわせて、歩く。



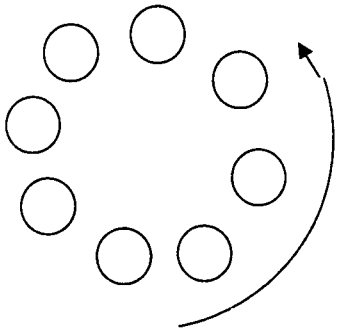
2 手を叩いたら、逆向きに歩く

4分

①支援者が手を叩いたら、逆向きに歩く。

②何度か手を叩いて、方向をそのたびに変えて歩く。

③手を叩く感覚を縮めていき、うまく変えられないのを楽しむ。



アイスブレイク１３

ゆるゆるほぐし

親向け
中高生向け
教員・支援者向け

テーマ　「寄り添う」「癒し」「つくる」

ねらい

からだをほぐして、緊張度を下げ、聴きやすいからだにする。

１０分　　何人でも　　室　内

準備物　なし

1 首を曲げたり、回したりする　3分

① ゆったりと呼吸をしながら、首を左右や上下に曲げたり、ゆっくり回したりする。

無理しない、がんばらない。

2 肩や肩甲骨を動かす　7分

①両肩を上げ、息を吐きながら、ストンとおろす(数回)。

②両手をグーにして、脇をしめる。

③脇をしめたまま、腕を開いたり閉じたりする(数回)。

④のびをする。

からだがほぐれると、
こころもほぐれます。

アイスブレイク１４

気持ち受けとって

親向け
中高生向け
教員・支援者向け

テーマ　「寄り添う」「受け止める」「伝える」「癒し」「表現する」「つくる」

ねらい

気持ちを伝え、受け取ることに慣れる。

１０分　　何人でも　　室　内

準備物　ホワイトボード

なしでもOK。

1 気持ちを表す言葉を考える

3分

支援者が、ボードに列挙してもいい。

① 気持ちを表現する言葉をたくさん考える。

2 気持ちを伝え、受け取る

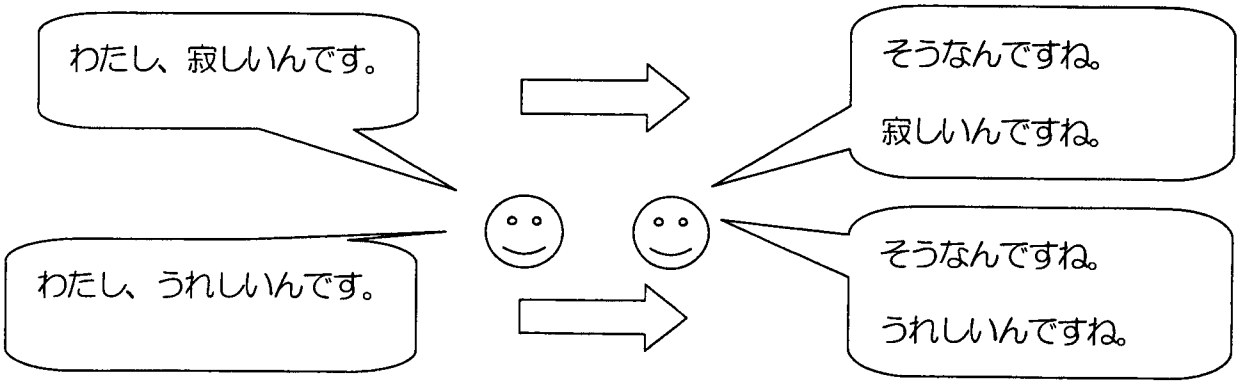
７分

①二人組になり、考えた気持ちを伝える。

②相手が、「そうなんですね。～なんですね」と受け止める。

③たくさん伝えて、3分たったら、終了する。

④交代して、①～③をする。



～プログラムNo,15「がたんごとんごっこ」
プログラムNo,26「子どもとの遊び方教えます
―わらべうた編―」
を実施した子育て支援者の方々からの感想から～

「ガタンゴトン」のセリフに合わせて、親子が声を出して楽しんでいるのを見て、こんな単純な内容でも十分楽しめるんだなあと感激しました。
プログラムが終わった後も自分の子どもと他の子どもに絵本を読んでいるおかあさんが2，3人いてほほえましく思いました。

“わらべうた”は、繰り返しのリズムやフレーズがおとなにも赤ちゃんにも心地よい響きであることを感じました。

悪い所ばかり見てイライラしている日々でしたが、改めて自分自身と子どもを見つめなおすいい機会、きっかけになったと思います。

ひょうご親学習プログラム

ふりかえりシート集

※プログラムや参加者に合わせて使用してください。

よかったこと

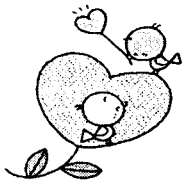
うれしかったこと・楽しかったこと

ふりかえりシート1

テーマ

難しかったこと・嫌だったこと

体感・その他



ふりかえりシート

書けるところだけでいいので、今日の講座をふりかえりましょう。

１　あなたが、うれしかったことは

２　あなたが、かなしかったことは

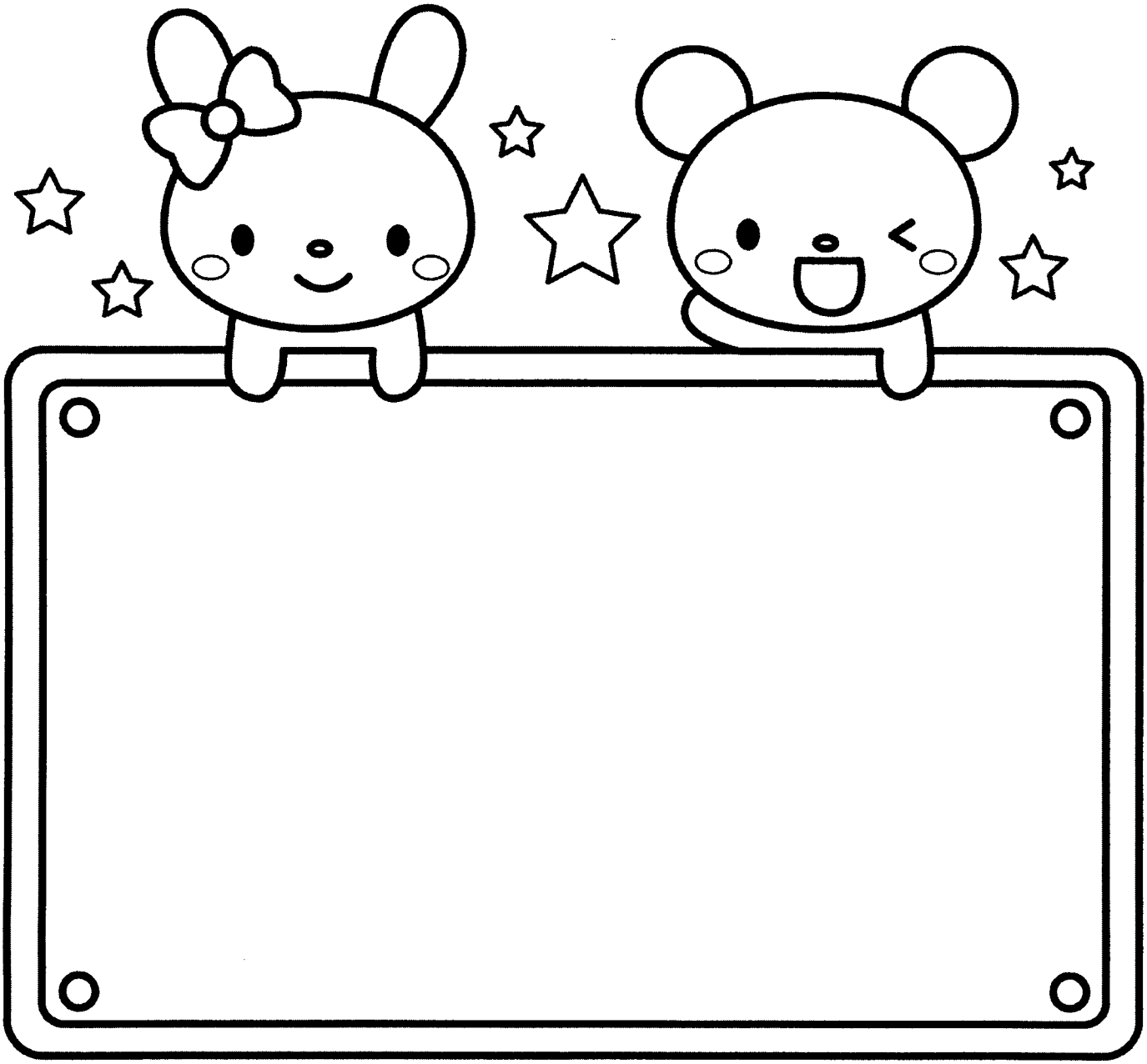
３　あなたが、かわろうと思ったことは

４　今、あなたの心に一番残っている言葉は・・

５　なんでも感じていることを・・・

ノーバディズ・パーフェクト・・・
できない自分も、情けない自分も、かわいがってね・・・。

ふりかえりしーと



なんでも書きたいことを、自由に書いてみましょう！
たとえば・・・・

やってみて、どうでしたか？
うれしかった？楽しかった？嫌だった？難しかった？ここちよかった？

気づいたことは、なんですか？

やってみたいと思ったことはなんですか？

自分チェックシート

プログラム前

1. からだやこころは軽いですか？

①軽い　②やや軽い　③普通　④やや重い　⑤重い

2. 今楽しいですか？

①楽しい　②やや楽しい　③普通　④やや楽しくない　⑤楽しくない

3. リラックスしていますか？

①リラックスしている　②ややリラックスしている　③普通　④やや緊張している　⑤緊張している

4. やる気はありますか？

①大いにある　②ややある　③普通　④あまりない　⑤全然ない

プログラム実施後

1. からだやこころは軽いですか？

①軽い　②やや軽い　③普通　④やや重い　⑤重い

2. 今楽しいですか？

①楽しい　②やや楽しい　③普通　④やや楽しくない　⑤楽しくない

3. リラックスしていますか？

①リラックスしている　②ややリラックスしている　③普通　④やや緊張している　⑤緊張している

4. やる気はありますか？

①大いにある　②ややある　③普通　④あまりない　⑤全然ない

感想その他

いきいきシート

★　本日の会に参加して、自分の気持ちに近いものに○をつけてください。

	項　　目	気　持　ち ４：そうである　３：ややそうである ２：ややそうでない　１：そうでない
1	育児の不安が軽減された	4　3　2　1
2	ストレスが軽減された。	4　3　2　1
3	育児に関する知識が増えた。	4　3　2　1
4	リフレッシュできた。	4　3　2　1
5	子どもがいとおしく思えた。	4　3　2　1
6	自分を大切に思うことができた。	4　3　2　1
7	前向きに受講できた。	4　3　2　1

ひとこと：今日の気づきがあれば書いてください。

注意：項目は「子育て支援」の主な目標です。事業の目標に応じて項目を変えて使ってください。

生まれてきてくれてありがとう

～子どもへのメッセージ～

あなたの子どもがみさまから、
授かったものはなんですか？

子どもが生まれた日のことを
思い出してみよう！！

～その日の私の気持ち～

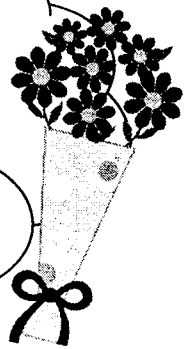
子どもの良いところをみつけて
みよう！！

今の自分を再発見～家族からのおくりもの～

どんな様子だった？

幼い頃の夢は？？

「ありがとう」を
伝えたい人は誰？？？



自分の良いところを見つけよう

～自分へのメッセージ～

ひょうご親学習プログラム参考文献(絵本一覧)

No	プログラム	ページ	絵　本
5	「赤ちゃんがやってきた！」わたしへのおくりもの	17	絵本「かみさまからのおくりもの」　ひぐちみちこ作　こぐま社 絵本「あやちゃんのうまれたひ」　浜田佳子作　福音館書店
6	かみさまからのおくりもの	19	絵本「かみさまからのおくりもの」　ひぐちみちこ作　こぐま社
7	考えてみよう「お母さんの気持ち」	21	絵本「おかあさんはめっちゃ忙しい」　とも子作　エンタイトル出版
9	大切なきみ	27	絵本「大切なきみ」　マックスルケード　絵セルジオ・マルティネス　訳松波史子
10	どんな気持ちも大切だよ	29	絵本「気持ちの本」　森田ゆり作・絵　童話館出版
13	だいじなしゅくだい	35	絵本「しゅくだい」　宗正美子原案　いとうようこ　文　岩崎書店
14	ころころ体験	37	絵本「ころころころ」　元永定正作・絵　福音館書店
15	がたんごとんごっこ	39	絵本「がたんごとんがたんごとん」　安西水丸作　福音館書店
16	「魔法の親子あそび」我が子がかわいくなる	41	絵本「あやちゃんのうまれたひ」　浜田佳子作　福音館書店
17	子育てへの挑戦！　パパ検定！	43	本「パパ検定の問題」小崎恭弘編　小学館
20	まねっこ　まねっこ	49	絵本「おとうさん　あそぼう」　わたなべしげお　福音館書店
21	いっしょに作ろう	51	絵本「おりょうり　おとうさん」　さとうわきこ　フレーベル 絵本「しろくまちゃんのホットケーキ」　かわやまけん　こぐま社 絵本「ぐりとぐら」　中川 李枝子作　大村 百合子 絵福音館書店
22	何を聴く？ どのように聴く？	53	「子どもの心コーチング」　菅原裕子　ＰＨＰ文庫
24	「心湯ったりいい気持ち」おふろやさんごっこ	59	絵本「もりのおふろ」西村敏雄作　福音館書店
25	「親子でよ～いどん」運動会ごっこ	61	絵本「よーいドン」中川ひろたか作　村上康成絵　童心社
26	子どもとの遊び方教えます－わらべうた編－	63	絵本「せんべせんべやけた　」　こばやしえみこ案　ましませつこ絵　こぐま社
27	こどもと一緒にお話の世界へとびこもう	65	絵本「おおきなかぶ」　Ａ・トルストイ作　佐藤 忠良　絵　内田 莉莎子　訳　福音館書店 絵本「できるかな」　いもとようこ作・絵　講談社 絵本「ももたろう」　松谷みよ子作　瀬川 康男絵　童心社 絵本「ぐりとぐら」　中川 李枝子作　大村 百合子 絵福音館書店

ひょうご親学習プログラム見直し検討委員会

委員長

	勝木　洋子	神戸松蔭女子学院大学　人間科学部 子ども発達学科　教授

委員

	石堂　美紀代	東加古川子育てプラザ 両親教育インストラクター
	稲松　由佳	心理スペース「ぽれぽれ」主宰 兵庫県カウンセリング協会理事
	小崎　恭弘	神戸常盤大学短期大学部幼児教育学科 准教授
	杉田　和代	明石市立花園小学校 教頭（前県立嬉野台生涯教育センター 男女家庭・地域づくり課主任専門指導員）
	田村　智子	丹波市青垣子育て学習センター 子育て指導員
	中村　和子	小野市市民安全部ヒューマンライフグループ 課長
	真鍋　典子	県立社高等学校 教諭

事務局

県教育委員会事務局 社会教育課	林　隆之	社会教育課長
	大本　晋也	社会教育課　主任指導主事兼社会教育係長
	歳内　利裕	社会教育課　指導主事

平成23年3月現在

ひょうご親学習プログラム

ゆったりゆっくり親育ち

平成２２年度版

平成２３年３月発行
発　行　兵庫県教育委員会事務局社会教育課
〒650-8567 神戸市中央区下山手通 5-10-1
TEL 078-362-3782　FAX 078-362-3927

22教T1−011A4